想要获取更多资源吗？



点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

南师讲《瑜伽师地论》（1-01A）

“云何世间一切种清净。当知略有三种。一得三摩地。二三摩地圆满。三三摩地自在。此中最初有二十种得三摩地所对治法。能令不得胜三摩地。何等二十。”（二十卷）

今天转个方向，是讲教理的《瑜伽师地论》。

站在佛学的立场来讲，一个真正的佛教徒真正要学佛，有四本真正的佛教佛学概论是要读的。印度原有的翻译过来的两部，中国的两部。印度的两部佛学概论：一部是《大智度论》；一部是《瑜伽师地论》。中国的两部佛学概论：一部是智者大师的《摩诃止观》；一部是永明寿禅师的《宗镜录》。后世人，现在几十年来写的佛学概论，那是概论的概论的概论。可惜你们青年学佛，入手都是看现代化的概论，没有用处。

今天，我们可以说是翻开了一部真正的佛学概论，一百卷玄奘法师翻译的《瑜伽师地论》。第二点，我们拿一般学术性的立场来讲，我们晓得，佛学的一般学术立场，可以分为四个范围：一个范围，所有的经典属于小乘；大乘是另一种范围。大乘的佛学思想，包括它的修证也分为两个范围：一个是龙树菩萨的般若佛学系统；属于释迦摩尼佛涅盘后前期的佛学；一个是无着、天亲两位菩萨，两亲弟兄，天亲也翻译为世亲，属于法相唯识的，可以叫它是后期的佛学。那么，我们手里拿的这本《瑜伽师地论》是属于后期的佛学，如果拿学术严谨的立场来讲：后后胜于前前，越是后来越精细、周到、包罗的越多。这是无着、天亲的法相唯识部分。

所以，像西藏的密教，黄教宗喀巴大师的系统是属于这个系统，宗喀巴大师有名的《菩提道次第广论》是依据印度阿底峡尊者的《菩提道炬论》来扩充，变成《菩提道次地广论》。这个《菩提道炬论》是根据《瑜伽师地论》，阿底峡尊者写出来的。

我们现在讲的《瑜伽师地论》，先介绍一下无着、天亲两位菩萨。他们两都出家，世亲（天亲）菩萨是弟弟，年轻时专功小乘的佛学，修行小乘的佛教，极力地反对大乘佛教。后来受哥哥无着菩萨的影响，学了大乘以后，悟道了，要自杀。为什么？忏悔！过去着小乘的着作太多，诽谤大乘，这个罪业无法消灭，只有一死了之。他哥哥笑了，无着菩萨骂他那么没有出息：比如一个人走路，因地而倒，走路会跌倒，因为有地，如果走在虚空中是不会跌倒，“因地而倒，因地而起”。跌在地下靠地才能爬得起来。你既然拿一支笔诽谤大乘，你不会在后半生把这只笔转过来，赞扬大乘？所以，世亲菩萨因此而着作了很多唯识各方面的东西。后来无着菩萨先死，涅盘。两兄弟约好，两个人都发愿往生欲界的兜率天，亲近弥勒菩萨。

世亲菩萨说：“你是不是往生那里，要给我个消息。”

“那好，一定给你消息。”

死后，不要说打坐定中看不到哥哥，做梦也梦不到。三个月不知道，一年也没有梦到，三年也没有梦，有怀疑了。过了好几年，无着菩萨来了，现身了。

他说：“哥哥啊，你究竟到哪里去了？”

“哎，我们发愿往生兜率天弥勒菩萨那里啊，在兜率天内院啊。”

“那你怎么现在才来？”

“没有啊，我刚刚到，弥勒菩萨刚刚在上课，我坐下来听了一下，因为牵挂你，又不好意思溜，等到菩萨课讲完了，我第一个来见你。”

“你晓得多少啊，人间岁月已经好几年了。”

“好几年！我就是一下子。”

弥勒菩萨的这本《瑜伽师地论》是无着菩萨写的，谁说的呢？弥勒菩萨亲口讲的。不过，现在一般做学术的人不会相信。无着菩萨晚上，根据佛的制度，初夜分，晚上功夫完了，入定，离开，上兜率天听弥勒菩萨讲，做记录，白天写出来，即《瑜伽师地论》。弥勒菩萨是当来下生我们的教主，弘扬释迦摩尼佛的法相唯识。后来的人不会相信：“哎，这是假的啊。哎，这本书就是无着菩萨写的了，因为怕别人不相信，才这样说。”这是后世的人，因为后世的人根本没有入定啊、出定啊，影子都没有，什么都不定。什么定呢？坏的事情蛮确定的，坏心念很确定，好心就不定。

为什么叫瑜伽师呢？我们晓得印度的瑜伽（yoga），瑜伽在密宗的翻译是加一个王字旁，念ga，yoga。所以学瑜伽的人来跟我讲，我就笑了，我说：“你们印度那里有瑜伽？”

“有啊。”就表演身体，倒立莲啊、孔雀式啊，这是身体的瑜伽。印度的身瑜伽部分最后已经变成密宗的金刚亥母的四十多套拳，打坐时打拳的，已经将其精华吸收了，留下的音声瑜伽是咒语，心瑜伽没有了。心瑜伽是心地法门，只有中国的《瑜伽师地论》，这是真正印度的宗教。心瑜伽现在翻译为人字旁的“伽”，不念ga，念qie，瑜伽（yuqie）。瑜伽是指修瑜伽成就的人，即瑜伽的大师们。所以有人说念瑜伽（yuqie）错了，其实是他错了，错的一塌糊涂。瑜伽师就是修炼瑜伽的人成功了，就是中国讲修道得了道的人，就是有道之士，即瑜伽师，所以这本书叫瑜伽师。要想取得成就的，就称为瑜伽师。

怎么叫地论呢？地就是范围，分为十七个范围来说明，由普通一个人，由人生讲到物理世界，讲到整个宇宙。物理世界讲完了，回转来讲怎么样修持，怎么样修心，证得形而上这个道。然后，又分开：小乘的第一步怎么样修持；大乘道怎么样修持；一直到成佛，一百卷说完了。所以叫瑜伽师地，一地一地分成十七个地。不是楼梯十七层啊，是十七个范围，所以叫《瑜伽师

地论》。

玄奘法师最大的功力是翻译这部书。唯识学里称这部书为大论。要想真学佛，不了解《瑜伽师地论》，都是在那里瞎闹，瞎子摸象，乱搞的，不行，尤其的后世学佛的。所以《瑜伽师地论》包括一切修正：怎么样做人；人道上升到天道；天道上升到声闻道；声闻道上升到缘觉道，声闻、缘觉是小乘，以及菩萨道，五乘道都包括在内。所以，宗喀巴大师造的《菩提道次第广论》是五乘道，是真正学佛的道路。

要想成佛，先学做人，人道没有修好，连天道的资格都不够，哪里能够谈修佛道！所以人乘、天乘，有了天乘的资格才能够修小乘道。天乘的资格都没有，你还够得上小乘？有了小乘道的资格，才够得上修菩萨道，才是大乘道。所以，我们后世中国唐宋以后的佛学、佛教，动辄谈我们是大乘佛法，大个什么？大的影子都没有！牛大，吹牛是大。你大个什么？大从小来啊，一点小善都做不到，能够做大善嘛？对不对？小事都做不来，你说："我这个人啊，小事情不会牺牲的，碰到大事情时我会牺牲。"那是吹牛给人家听的。"你看我，那么舍不得花钱，因为小钱我不花，我愿意花大钱的。"那是吹给人家听的。同样的道理，小乘道都没有学好，何以能够学佛？所以，《瑜伽师地论》严重地告诉我们这个道理。

如果我专讲一百卷的这本书，大概要五年的时间。或者每天讲两个钟头，三年时间可以，若详细的发挥，能不能讲完还不知道。我也很想有这个时间，很想发挥。你们有本事记录下来，这倒是很好的一件事。当然我也可以简单明了地讲，带你们念过去就行了，念一百卷的经，敲着木鱼念，那很快就完。若发挥起来，恐怕你们的文字程度要帮忙。

那么，我们今天先讲同你们相关的，我想想看，靠弥勒菩萨指示，先讲哪里？好吧，有一位同学提出来，过去我们在老的大乘学舍，信义路三段，我讲过为什么你们打坐修行不能得定？选过这一段，就先讲这一段。391页（卷第二十，中间）左边上方：

云何世间一切种清净。拿现在的话说就是：怎么样使世间的一切种性达到清净境界？

当知略有三种。归纳起来共有三种。

一、得三摩地；二、三摩地圆满；三、三摩地自在。这个很好懂啊，意译就是：我们做人在世间，怎么说，能够修到真正修持到一切种子清净、心地上一切种子清净，起心动念，每一个念头、种姓都清净。这还是在世间，还没有出世间。怎么样才能做到呢？佛说，就是我们未来的弥勒佛讲，简单地告诉我们，要有三个条件，三个条件做到了，才说是在世间一切种清净。哪三种？第一是得到了定，三摩地静修。没有得定以前，你想修行清净，都是牛肉店吹牛的。

第二，进一步说，光得定，定分很多种，《瑜伽师地论》里说的很详细，还不行，要三摩地圆满，定慧的。三摩地得到圆满了，这个才行，进一步了。什么叫圆满？经典里都有。所以你们出家、在家要学佛，不管密宗、显教什么法门，这部经典里都有了。

第三，进一步是要三摩地自在。定境界到达圆满，六通具足，就是神通具足，三摩地自在没有？没有。到达最高三昧境界自在，要入到出世间定就入出世间定；要入世间定就可以进入世间定。换句话说，密宗、显教、净土无一法不通，叫得三摩地自在。

像你们在十一楼打坐，自在不自在啊？当然自在，你都坐在那里。

你说"我自在啊，自己坐在这里啊。"

你说："腿酸了。"

"叫它不酸，自在不自在？"

"不自在。"做不了主。

所以，拿现在世间法来讲，真正的自由，除非是成了佛。真自在，才能真自由。

如果我们现在考试，听了《瑜伽师地论》，我出了题目说：佛说要世间一切种清净，必须要具备哪些条件？

你们的答案：三种，一、得到三摩地；二、三摩地圆满；三、三摩地自在。

答案完全正确，一百分。

此中最初有二十种得三摩地所对治法，能令不得胜三摩地。这就是玄奘法师翻译的文章，翻译得很忠实，文章都是倒装的句子。所以后世一般人学这种文章啊，像熊十力先生，怪里怪气的，怪的好，因为人家看不懂。现在学术很怪，像我这样上课，学生不欢迎。

"哎，这个老师讲课都很好，不是学术化，太普通了！"

学术化的，坐在那里讲："此所谓三摩地者是为三摩地也。所谓三摩地者是为正受业。"然后，引经据典学术化。越讲得学生听不懂，大家瞪眼睛，认为境界高嘛。

因为当年我们是看得老前辈们上课，我们以前穿个长袍，提脚裤，书本这么夹着，一听到这样，我们第一步手跳到口袋里了；第二步，慢慢地眼睛看着他，把书本合好；第三步夹在这里；第四步慢慢站起来，就是望望然而去，就是看看他走了。听了半天不如我自己看书：三摩地者三摩地也，哼，我要你说？三摩地者是为正受业者。那还用你讲？我翻一下佛学字典，一下子就完了，哼。

你看他的文章，最初要二十种条件可以得到什么呢？对治法。为什么你不能入定？身有毛病。什么毛病？烦恼毛病。那么这个烦恼毛病怎么医它呢？医它的方法叫做对治法。按照我们中文

来写：所对治者，不能得三摩地者有二十法，很清楚了。可是他翻译的不那么写：此中最初有二十种得三摩地所对治法。我的外婆啊，这就麻烦了，所以观念搞不清楚就不懂了吧？把它颠倒一下就清楚了。所以中国文字与外国文字的文法是两样。比如美国叫先生南，我们叫南先生。他叫先生南很顺利，我们听就别扭，我们叫南先生很清楚。所以，玄奘法师的文章都是先生南来的。

此中最初有二十种得三摩地所对治法，能令不得胜三摩地。这二十种搞不清楚，你永远不能得到定境。念佛也好，打坐也好，不能入定，不能使你得到胜解脱，入定的境界。所以，首先要认识清楚。

何等二十？哪二十种？照我们现在写文章：能令不得三摩地。一、二、三就写下来，他还要加一个问号，哪二十种啊？中国人喜欢简化，外国人喜欢啰嗦；中国人喜欢归纳，外国人喜欢分析。

（本人根据录音记录整理，如有错误，请依照录音为准，强烈建议师兄们以听讲为主。）

善天杨 2010-10-04 06:38

瑜伽师地论卷第二十

弥勒菩萨说

三藏法师玄奘奉诏译

本地分中修所成地第十二

已说思所成地。云何修所成地。谓略由四处。当知普摄修所成地。何等四处。一者修处所。二者修因缘。三者修瑜伽。四者修果。如是四处七支所摄。何等为七。一生圆满。二闻正法圆满。三涅盘为上首。四能熟解脱慧之成熟。五修习对治。六世间一切种清净。七出世间一切种清净。如此四处七支所摄。普圣教义广说应知。依善说法毗奈耶中。一切学处皆得圆满。

云何生圆满。当知略有十种。谓依内有五。依外有五。总依内外合有十种。云何生圆满中依内有五。谓众同分圆满。处所圆满。依止圆满。无业障圆满。无信解障圆满。众同分圆满者。谓如有一生在人中。得丈夫身男根成就。处所圆满者。谓如有一生在人中。又处中国不生边地。谓于是处有四众行。谓苾刍苾刍尼近事男近事女。不生达须篾戾车中。谓于是处无四众行。亦无贤圣正至正行诸善丈夫。依止圆满者。谓如有一生处中国。不缺眼耳随一支分。性不顽嚚亦不喑哑。堪能解了善说恶说所有法义。无业障圆满者。谓如有一。依止圆满。于五无间随一业障。不自造作不教他作。若有作此于现身中必非证得贤圣法器。无信解障圆满者。谓如有一必不成就五无间业。不于恶处而生信解。不于恶处发清净心。谓于种种邪天处所。及于种种外道处所。由彼前生于佛圣教善说法处修习净信长时相续。由此因缘。于今生中唯于圣处。发生信解起清净心云何生圆满中依外有五。谓大师圆满。世俗正法施设圆满。胜义正法随转圆满。正行不灭圆满。随顺资缘圆满。大师圆满者。谓即彼补特伽罗具内五种生圆满已。复得值遇大师出世。所谓如来应正等觉。一切知者。一切见者。于一切境得无障碍。世俗正法施设圆满者。谓即彼补特伽罗值佛出世。又广开示善不善法有罪无罪。广说乃至诸缘生法及广分别。谓契经。应颂。记别。讽诵。自说。缘起。譬喻。本事。本生。方广。希法。及与论议。胜义正法随转圆满者。谓即大师善为开示俗正法已。诸弟子众依此正法。复得他人为说随顺教诫教授。修三十七菩提分法。得沙门果。于沙门果证得圆满。又能证得展转胜上增长广大所有功德。正行不灭圆满者。谓佛世尊虽般涅盘。而俗正法犹住未灭。胜义正法未隐未断。随顺资缘圆满者。谓即四种受用正法。因缘现前受用正法。诸有正信长者居士婆罗门等。知彼受用正法而转恐乏资缘退失如是所受正法。是故殷勤奉施种种衣服饮食诸坐卧具病缘医药供身什物。如是十种名依内外生圆满。即此十种生圆满名修瑜伽处所。由此所依所建立处为依止故。证得如来诸弟子众所有圣法。如是圣法略有二种一有学法。二无学法。今此义中意取无学所有圣法。谓无学正见。广说乃至。无学正智。何以故。由诸有学虽有圣法。而相续中非圣烦恼之所随逐现可得故。如是初支生圆满广圣教义有此十种。除此更无余生圆满若过若增。

云何闻正法圆满。谓若正说法若正闻法。二种总名闻正法圆满。又正说法略有二种。所谓随顺及无染污。广说当知有二十种。如菩萨地当说。又正闻法略有四种。一远离憍傲。二远离轻蔑。三远离怯弱。四远离散乱。远离如是四种过失而听法者。名正闻法。当知广说有十六种。亦如菩萨地中当说。

云何涅盘为上首。谓如来弟子依生圆满转时。如先所说相而听闻正法。唯以涅盘而为上首。唯求涅盘唯缘涅盘而听闻法。不为引他令信于己。不为利养恭敬称誉。又缘涅盘而听法者。有十法转。涅盘为首。谓依止有余依涅盘界及无余依涅盘界。当知依止有余依涅盘界。有九法转。涅盘为首。依止无余依涅盘界。有一法转。涅盘为首。谓以闻所成慧为因。于道道果涅盘起三种信解。一信实有性。二信有功德。三信己有能得乐方便。如是信解生已。为欲成办思所成智。身心远离愦闹而住。远离障盖诸恶寻思。依止此故便能趣入善决定义思所成智。依止此故又能趣入无间殷重二修方便。由此次第乃至证得修所成智。依止此故见生死过失发起胜解。见涅盘功德发起胜解。由串修故入谛现观。先得见道有学解脱已。得见迹。于上修道由数习故。更复证得无学解脱。由证此故解脱圆满。即此解脱圆满名有余依涅盘界。即此涅盘以为上首。令前九法次第修习而得圆满。当知即此解脱圆满。以无余依涅盘界而为上首。如是涅盘为首听闻正法。当知获得五种胜利。何等为五。谓听闻法时饶益自他。修正行时饶益自他。及能证得众苦边际。若说法师为此义故宣说正法。其听法者即以此意而听正法。是故此时名饶益他。又以善心听闻正法。便能领受所说法义甚深上味。因此证得广大欢喜。又能引发出离善根。是故此时能自饶益。若有正修法随法行大师。为欲建立正法。方便示现成正等觉。云何令彼正修行转。故彼修习正法行时。即是法尔供养大师。是故说此名饶益他。因此正行堪能证得寂静清凉。

唯有余依涅盘之界。是故说此能自饶益。若无余依涅盘界中般涅盘时。名为证得众苦边际。是名涅盘以为上首听闻正法所得胜利。如是名为涅盘为首。所有广义除此更无若过若增。

云何能熟解脱慧之成熟。谓毗钵舍那支成熟故。亦名慧成熟。奢摩他支成熟故。亦名慧成熟。所以者何。定心中慧于所知境清净转故。又毗钵舍那支最初必用善友为依。奢摩他支尸罗圆满之所摄受。又依善友之所摄受。于所知境真实性中有觉了欲。依尸罗圆满之所摄受。于增上尸罗毁犯净戒现行非法坏轨范中。若诸有智同梵行者。由见闻疑或举其罪。或令忆念或令随学。于尔所时堪忍讥论。又依所知真实觉了欲故。爱乐听闻。依乐闻故便发请问依请问故。闻昔未闻甚深法义。数数听闻无间断故。于彼法义转得明净。又能除遣先所生疑。如是觉慧转明净故。于诸世间所有盛事。能见过患深心厌离。如是厌心善作意故。于彼一切世间盛事不生愿乐。彼由如是于诸世间增上生道无愿心故。为欲断除诸恶趣法。心生正愿。又为修集能对治彼所有善法。修集一切烦恼对治所有善法。为欲证得彼对治果。亦为自心得清净故。心生正愿。如是十种能熟解脱慧成熟法。如先所说渐次能令解脱圆满。又随次第已说三支。谓闻正法圆满。涅盘为上首。能熟解脱慧之成熟。如是三支广圣教义。谓十十种。除此更无若过若增。又此三支当知即是修瑜伽因缘。何以故。由依此次第此因此缘。修习瑜伽方得成满。谓依闻正法圆满。涅盘为上首。能熟解脱慧成熟故。

云何修习对治。当知略说于三位中有十种修习瑜伽所对治法。云何三位。一在家位。二出家位。三远离闲居修瑜伽位。云何十种修习瑜伽所对治法。谓在家位中于诸妻室有淫欲相应贪。于余亲属及诸财宝有受用相应爱。如是名为处在家位所对治法。由此障碍于一切种不能出离。设得出家由此寻思之所扰动。为障碍故不生喜乐。如是二种所对治法。随其次第修不净想修无常想。当知是彼修习对治。又出家者于出家位中。时时略有四种所作。一常方便修善法所作。谓我于诸法常方便修为依止故。当能制伏随爱味乐一切心识。又能如实觉了苦性。二于无戏论涅盘信解爱乐所作。谓我当于无戏论涅盘心无退转不生忧虑。谓我我今者何所在耶。三于时时中游行聚落乞食所作。谓我乞食受用为因。身得久住有力调适。常能方便修诸善法。四于远离处安住所作。谓若爱乐与诸在家及出家众杂居住者。便有种种世间相应见闻受用诸散乱事。勿我于彼正审观察。心一境位当作障碍。于此四种所作事中。当知有四所对治法。于初所作有懒堕懈怠。于第二所作有萨迦耶见。于第三所作有爱味贪。于第四所作有世间种种乐欲贪爱。如是四种所对治法。如其次第亦有四种修习对治。一于无常修习苦想。二于众苦修无我想。三于饮食修厌逆想。四于一切世间修不可乐想。又于远离闲居方便作意位中。当知略有四种所治。何等为四。一于奢摩他毗钵舍那品。有闇昧心。二于诸定有随爱味。三于生有随动相心。四推后后日顾待余时。随不死寻不能炽然勤修方便。如是四种所对治法。当知亦有四种修习对治。一修光明想。二修离欲想。三修灭想。四修死想。又不净想略有二种。一思择力摄。二修习力摄。思择力摄不净想中。当知五法为所对治。何等为五。一亲近母邑。二处显失念。三居隐放逸。四通处隐显由串习力。五虽勤方便修习不净而作意错乱。谓不观不净随净相转。如是名为作意错乱。修习力摄不净想中。当知七法为所对治。何等为七。谓本所作事心散乱性。本所作事趣作用性。方便作意不善巧性。由不恭敬勤请问故。又由不能守根门故。虽处空闲犹有种种染污寻思。扰乱其心。又于饮食不知量故。身不调适。又为寻思所扰乱故。不乐远离内心寂静奢摩他定。又由彼身不调适故。不能善修毗钵舍那。不能如实观察诸法。如是一切所对治法。当知总说一门十二一门十四。又即如是所对治法。能治白法还有尔所。于修二种不净想中。当知多有所作。又于无常所修苦想。略有六种所对治法。何等为六。一于未生善法最初应生。而有懒堕。二于已生善法应住。不忘修习圆满倍令增广所有懈怠。三于恭敬师长往请问中。不恒相续。四于恒修善法常随师转。远离净信。五由远离净信不能常修。六于内放逸。由放逸故于常修习诸善法中。不恒随转。如是六种所对治法。还有六法能为对治多有所作。与此相违。应知其相。又光明想缘多光明以为境界。如三摩呬多地中已说。今此义中意辩缘法光明以为境界修光明想。谓如所闻已得究竟不忘念法。名法光明。与彼俱行彼相应想。应知名光明想。何以故。真实能令心闇昧者。谓方便修止观品时。于诸法中所有忘念。与此相违。当知即是光明。又第一义思所成慧及修所成慧俱光明想。有十一法为所对治。云何十一。谓思所成慧俱光明想有四法。修所成慧俱光明想有七法。如是所治合有十一。思所成慧俱光明想有四法者。一不善观察故。不善决定故。于所思惟有疑随逐。二住于夜分懒惰懈怠故。多习睡眠故虚度时分。三住于昼分习近邪恶食故身不调柔。不能随顺谛观诸法。四与在家出家共相杂住。于随所闻所究竟法。不能如理作意思惟。如是疑随逐故。障碍能遣疑因缘故。此四种法是思所成慧俱光明想之所对治。令思所成若智若见不得清净。何等名为修所成慧俱光明想所治七法。一依举相修。极勇精进所对治法。二依止相修。极劣精进所对治法。三依舍相修。贪着定味与爱俱行所有喜悦。四于般涅盘心怀恐怖。与嗔恚俱其心怯弱二所治法。五即依如是方便作意。于法精勤论议决择。于立破门多生言论相续不舍。此于寂静正思惟时能为障碍。六于色声香味触中。不如正理执取相好。不正寻思令心散乱。七于不应思处强摄其心思择诸法。如是七种是修所成慧俱光明想所对治法。极能障碍修所成慧俱光明想。令修所成若知若见不清净转。此所治法还有十一。与此相违。能对治法。能断于彼。当知亦令思修所成若知若见清净而转。又正方便修诸想者。有能断灭所治法欲。又于所治现行法中。心不染着速令断灭。又能多住能对治法。断灭一切所对治法。如是三法随逐一切对治修故。名多所作。如是名为修习对治。此修对治当知即是修习瑜伽。此第五支修习对治广圣教义。当知唯有如是十相。除此更无若过若增。

（1始）云何世间一切种清净。当知略有三种。一得三摩地。二三摩地圆满。三三摩地自在。此中最初有二十种得三摩地所对治法。能令不得胜三摩地。何等二十。（1完、2始）一有不乐断同梵行者为伴过失。二伴虽有德然能宣说修定方便。师有过失。谓颠倒说修定方便。三师虽有德然于所说修定方便。其能听者欲乐羸劣心散乱故。不能领受过失。四其能听者虽有乐欲属耳而听。然闇钝故。觉慧劣故。不能领受过失。五虽有智德。然是爱行多求利养恭敬过失。六多分忧愁难养难满不知喜足过失。七即由如是增上力故。多诸事务过失。（2完3始）八虽无此

失然有懈怠懒惰故。弃舍加行过失。九虽无此失然有为他种种障碍生起过失。十虽无此失然有于寒热等苦不能堪忍过失。十一虽无此失然有慢恚过故。不能领受教诲过失。十二虽无此失然有于教颠倒思惟过失。十三虽无此失然。于所受教有忘念过失。十四虽无此失然有在家出家杂住过失。十五虽无此失然有受用五失相应卧具过失。五失相应卧具。应知如声闻地当说。十六虽无此失然于远离处不守护诸根故。有不正寻思过失。十七虽无此失然由食不平等故。有身沉重无所堪能过失。十八虽无此失然性多睡眠。有多睡眠随烦恼现行过失。十九虽无此失然不先修行奢摩他品故。于内心寂止远离中有不欣乐过失。二十虽无此失然先不修行毗钵舍那品故。于增上慧法毗钵舍那如实观中有不欣乐过失。如是二十种法。是奢摩他毗钵舍那品证得心一境性之所对治。又此二十种所对治法。略由四相于所生起三摩地中。堪能为障。何等为四。一于三摩地方便不善巧故。二于一切修定方便全无加行故。（3完4始）三颠倒加行故。四加行缓缓故。此三摩地所对治法有二十种白法对治。与此相违。应知其相。由此能断所对治法多所作故。疾疾能得正住其心证三摩地。又得此三摩地。当知即是得初静虑近分定。未至位所摄。又此得三摩地相违法。及得三摩地随顺法。广圣教义当知唯有此二十种。除此更无若过若增。由此因缘依初世间一切种清净。于此正法补特伽罗得三摩地。已善宣说已善开示。（4未完，接21卷）

复次如是已得三摩地者。于此少小殊胜定中。不生喜足。于胜三摩地圆满。更起求愿。又即于彼见胜功德。又由求愿见胜功德。为求彼故勇猛精进策励而住。又彼于色相应爱味俱行烦恼。非能一切皆永断故。名非得胜。又非于彼诸善法中皆勤修故。名他所胜。又于广大净天生处无有沉没。又彼无能陵篾于己下劣信解增上力故。又彼如是心无沉没。于定所缘境界法中。即先所得止举舍相。无间殷重方便修故。随顺而转。又彼如是随法相转数入数出。为欲证得速疾通慧。依定圆满乐闻正法。故于时时中殷勤请问。又依如是三摩地圆满故。于正方便根本定摄内心奢摩他。证得远离爱乐。又证得法毗钵舍那。如是观察炽然明净所有爱乐。当知齐此已能证入根本静虑。如是名为三摩地圆满。又此三摩地圆满广圣教义。当知唯有如是十相。除此更无若过若增。

复次虽已证得根本三摩地故。名三摩地圆满。其心犹为三摩地生爱味。慢见疑无明等诸随烦恼之所染污。未名圆满清净鲜白。为令如是诸随烦恼不现行故。为练心故为调心故。彼作是思。我应当证心自在性定自在性。于四处所以二十二相应善观察。谓自誓受下劣形相威仪众具。又自誓受禁制尸罗。又自誓受精勤无间修习善法。若有为断一切苦恼受此三处。应正观察众苦随逐。由剃除须发故。舍俗形好故。着坏色衣故。应自观察形色异人。如是名为观察誓受下劣形相。于行住坐卧语默等中。不随欲行制伏憍慢往趣他家。审正观察游行乞食。如是名为观察誓受下劣威仪。又正观察从他获得。无所畜积诸供身具。如是名为观察誓受下劣众具。由此五相。当知是名初处观察。又善说法毗奈耶中。诸出家者所受尸罗。略舍二事之所显现。一者弃舍父母妻子。奴婢仆使。朋友眷属。财谷珍宝等所显。二者弃舍歌舞倡伎。笑戏欢娱。游从掉逸。亲爱聚会。种种世事之所显现。又彼安住尸罗律仪。不由犯戒私自恳责。亦不为彼同梵行者以法呵摈。有犯尸罗而不轻举。若于尸罗有所缺犯。由此因缘。便自恳责。若同梵行以法呵摈。即便如法而自悔除。于能举罪同梵行者。心无恚恨无损无恼而自修治。由此五相。是名于第二处观察。如是尸罗善圆满已。应以五相精勤方便修诸善品。谓时时间咨受读诵论量决择勤修善品。如是乃应受他信施。又乐远离以正方便修诸作意。又复昼夜于退分胜分二法。知断修习。又于生死见大过失。又于涅盘见胜功德。由此五相。是名第三处观察。如是精勤修善品者。略为四苦之所随逐。谓于四沙门果。未能随有所证故。犹为恶趣苦所随逐。体是生老病死法故。为内坏苦之所随逐。一切所爱离别法故。为爱坏苦之所随逐。自业所作故一切苦因之所随逐。彼为如是四苦随逐。应以七相审正观察。由此七相是名第四处观察。彼于如是四处。以二十二相正观察时。便生如是如理作意。谓我为求如是事故。誓受下劣形相威仪及资身具。誓受禁戒。誓受精勤。常修善法。而我今者于四种苦为脱何等。若我如是自策自励誓受三处。犹为四苦常所随逐未得解脱。我今不应为苦随逐。未于胜定获得自在。中路止息或复退屈。如是精勤如理作意。乃得名为出家之想及沙门想。彼于圆满修多方便以为依止。由世间道证得三摩地圆满故。于烦恼断犹未证得。复依乐断常勤修习。又彼已得善世间道。数数为得三摩地自在故。依止乐修无间而转。又于正信长者居士婆罗门等。获得种种利养恭敬。而不依此利养恭敬而生贪着。亦不于他利养恭敬。及余不信婆罗门等对面背面诸不可意身业语业现行事中。心生愤恚。又复于彼无损害心。又爱慢见无明疑惑种种定中诸随烦恼不复现行。善守念住。又非证得胜奢摩他。即以如是奢摩他故。谓己一切所作已办。亦不向他说己所证。彼由如是乐断乐修。心无贪恚。正念现前离增上慢。于诸衣服随宜获得便生喜足。如于衣服。于余饮食卧具等喜足。当知亦尔。又正了知而为受用。谓如是等诸资生具。但为治身令不败坏。暂止饥渴摄受梵行。广说乃至。于食知量。彼由如是正修行故。于三摩地获得自在。依止彼故其心清白。无有瑕秽离随烦恼。广说乃至。获得不动。能引一切胜神通慧。是名三摩地自在。此三摩地自在广义。当知唯有如所说相。除此更无若过若增。又先所说得三摩地。若中所说三摩地圆满。及今所说三摩地自在。总名无上世间一切种清净。当知此清净唯在正法非诸外道。

云何出世间一切种清净。当知略有五种。何等为五。一入圣谛现观。二入圣谛现观已离诸障碍。三入圣谛现观已为欲证得速疾通慧。作意思惟诸欢喜事。四修习如所得道。五证得极清净道及果功德。

云何入圣谛现观。谓有如来诸弟子众。已善修习世间清净。知长夜中由妙五欲积集其心。食所持故长养其心。于彼诸欲生爱乐故。而于诸欲深见过患。于上胜境见寂静德。彼於戏论界易可安住。谓于世间一切种清净。于无戏论界。难可安住。谓于出世间一切种清净。是故于彼厌恶而住。非不厌恶。又此住正法者。于无戏论涅盘界中。心乐安住乐欲证得。由阙沙门果证增上力故。于己杂染相应。心生厌患。于己清净不相应。心生厌患。于己杂染相应过患。心生厌患

。于己清净不相应过患。心生厌患。于己清净见难成办。心生厌患。此中略有三种杂染相应。一未调未顺而死杂染相应。二死已当堕烦恼大坑杂染相应。三由彼烦恼自在力故。现行种种恶不善业。往有怖处杂染相应。彼观己身阙沙门果证。由彼阙故与三种杂染相应。如是观已心生厌患。当知清净不相应亦有三种。一诸烦恼断究竟涅盘名无怖处。二能证此。谓依增上心学善心三摩地。三能证此。于增上慧学正见所摄微妙圣道。彼观己身与此三种清净不相应故。心生厌患。当知杂染相应过患亦有三种。一老病死苦根本之生。二自性苦生无暇处。三一切处生无常性。彼观己身有此三种杂染相应过患。心生厌患。当知清净不相应过患有五种。一于边地生未能止息。二于恶道生未能止息。三于在家众诸无间业未能偃塞。四于出家众无量见趣未不相应。五虽由世间道乃至有顶若定若生。而于无初后际生死流转。未作边际。彼观自身有此五种清净不相应过患。心生厌患。于己清净见难成办。当知亦有五种。一若舍不为不能自作故。二于所余事非请他为能成办故。三决定应作故由于自心未令清净必于众苦不得解脱成吉祥性。四非于恶业现在不作。即说彼为已作清净。即名已得于现见法永离炽燃无对治道。先所造作恶不善业必不坏故。五由彼清净学无学道证得所显故。彼观清净。由此五相难可成办。心生厌患。又复发起坚固精进。为欲证得。彼由观见杂染清净相应不相应故。心生厌患。又由观见杂染清净相应不相应过患故。心生怖畏。又于清净证得及杂染断灭中。有懒惰懈怠故。心便遮止。又由作意思惟彼相故心生厌患。即于此相多所作故。心极厌患。如厌患极厌患。怖畏极怖畏遮止极遮止。当知亦尔。如是彼以由厌俱行想。于五处所。以二十种相作意思惟故。名善修治。复有五因。二十种相之所摄受。令于爱尽寂灭涅盘速疾多住。心无退转亦无忧虑。谓我我今者为何所在。何等五因。一由通达作意故。谓由如是通达作意。无间必能趣入正性离生。入谛现观证圣智见。二由所依故。谓由依此所依无间必能趣入正性离生。余如前说。三由入境界门故。谓由缘此入境界门。必能趣入正性离生。余如前说。四由摄受资粮故。谓由此摄受资粮。必能趣入正性离生。余如前说。五由摄受方便故。谓由摄受如是方便。必能趣入正性离生。乃至广说。如是五因当知依谛现观逆次因说。非顺次因。依最胜因。如先说事。逆次说故。谓于空无愿无相加行中。于随入作意。微细现行有间无间随转我慢俱行心相。能障现观作意正通达故。既通达已于作意俱行心任运转中。能善弃舍令无间灭。依无间灭心由新所起作意。以无常等行如实思惟。由此作意修习多修习故。所缘能缘平等平等智生。彼于尔时能障现观我慢乱心便永断灭。证得心一境性。便自思惟。我已证得心一境性。如实了知。当知是名由通达作意故入谛现观。又若先以世间道得三摩地亦得圆满。亦得自在。彼或于入三摩地相。谓由此故入三摩地。或于住三摩地相。谓由此故住三摩地。或于出三摩地相。谓由此故出三摩地。于此诸相作意思惟。安住其心入谛现观。若得三摩地而未圆满。亦未自在。彼或思惟止相。或思惟举相。或思惟舍相。安住其心入谛现观。如是当知由所依故其心安住。又有二法。于修现观极为障碍。何等为二。一不正寻思所作扰乱心不安。

静。二于所知事其心颠倒。为欲对治如是障碍。当知有二种于所缘境安住其心。谓为对治第一障故。修阿那波那念。为对治第二障故。修诸念住。如是当知由入境界门故其心安住。又于妙五欲乐习近者。于圣法毗柰耶非所行处。若于随宜所得衣服饮食诸坐卧具。便生喜足。随所获得利养恭敬。制伏其心。谓依妙五欲。不由所得利养恭敬。心便坚住。由此因缘。远离一切非所行处。既远离已依诸念住乐断乐修。于昼夜分时时观察自他所有衰盛等事。心生厌患。又复修习佛随念等令心清净。又复安住诸圣种中。如是当知由资粮故。其心安住。此依最胜资粮道说。又彼如是资粮住已。为修相应作意加行故。有二种加行方便。何等为二。一自于契经阿毗达磨。读诵受持修正作意。于蕴等事令极善巧。二依他师教。所谓大师。邬波柁耶。阿遮利耶。于时时间教授教诫摄受依止。又正加行作意思惟。当知是名第三方便。此正加行作意思惟。名正加行。此中义者。谓尸罗净所有作意。名正加行作意思惟。彼自思惟尸罗清净。故。无悔恼。无悔恼故。便生欢喜。广说乃至。心入正定。是故宣说此正加行作意思惟。名心住方便。由如是方便故心速安住。彼于尔时由此五因二十种相。摄持其心。于爱尽寂灭涅盘界中。令善安住。无复退转心无惊怖。谓我我今者何所在耶。当于如是心安住时。应知已名入谛现观。如是名入圣谛现观。又此圣谛现观义广说应知。谓心厌患相有二十种。心安住相亦二十种。除此更无若过若增。

云何入圣谛现观已离诸障碍。当知此障略有二种。一行处障。二住处障。行处障者。谓如圣弟子或与众同居。随其生起僧所作事。弃舍善品数与众会。或复安住常乞食法而爱重饮食。或兼二处。好乐营为衣钵等事。或为读诵经典而好乐谈话。或居夜分而乐着睡眠。或居昼分乐王贼等杂染言论。或于是处有亲戚交游谈谑等住。而于是处不乐远离。谓长夜数习与彼共居增上力故。或复乐与第二共住。诸如是等名行处障。住处障者。谓处空闲修奢摩他毗钵舍那。总名为住。依奢摩他毗钵舍那。当知复有四种障碍。一毗钵舍那支不随顺性。二奢摩他支不随顺性。三彼俱品念不随顺性。四处所不随顺性。若谓己聪明而生高举。不从他闻顺观正法。是名毗钵舍那支不随顺性。若不安静身语意行。躁动轻举数犯尸罗生忧悔等。乃至不得心善安住。当知是名奢摩他支不随顺性。若有忘念增上力故。于沉掉等诸随烦恼心不遮护。当知是名彼俱品念不随顺性。若有习近五失相应诸坐卧具。当知是名处所不顺随性。或于昼分多诸諠逸。于夜分中多蚊虻等众苦所触。又多怖畏多诸灾厉。众具匮乏不可爱乐。恶友摄持无诸善友。诸如是等名住处障。又此二障当知总有二种因缘能为远离。一多诸定乐。二多诸思择。多诸定乐应知略有六种。谓若有已得三摩地而未圆满未得自在。彼应修习止举舍三种善巧。由此发生多诸定乐。若有于三摩地已得圆满亦得自在。彼应修习入住出定三种善巧。由此发生多诸定乐。云何名为多诸思择。谓胜善慧名为思择。由此慧故。于昼夜分自己所有善法增长如实了知。不善法增长如实了知。善法衰退如实了知。不善法衰退如实了知。又彼如于昼夜。若行若住。习近衣服饮食命缘。由习近故。不善法增长善法衰退。或善法增长不善法衰退。皆如实了知。即此思择为依止故。于所生起诸不善法。由不坚着方便道理。驱摈远离。于诸善法能勤修习如是二处十种善巧。于二处所十一种障能令断灭。随所生起即便远离。如是名为远离障碍。又此远离障碍义。广说应知如所说相。除此更无若过若增。

云何入圣谛现观已。为欲证得速疾通慧。作意思惟诸欢喜事。谓圣弟子已见圣谛已得证净。即以证净为依止故。于佛法僧胜功德田作意思惟发生欢喜。又依自增上生事及决定胜事。谓己身财宝所证盛事。作意思惟发生欢喜。又依无嫉。如于自身于他亦尔。又依知恩。谓有恩者。念大师恩作意思惟。发生欢喜。由依彼故。远离众苦及与苦因。引发众乐及与乐因。如是思惟随顺修道欢喜事故。便能证得速疾通慧。又此思惟随顺修道欢喜事义。广说应知如所说相。除此更无若过若增。

云何修习如所得道。谓彼如是所生广大无罪欢喜溉灌其心。为趣究竟于现法中心极思慕。彼由如是心生思慕。出离乐欲数数现行。谓我何当能具足住如是圣处。如阿罗汉所具足住。如是欲乐生已。发勤精进无间常委。于三十七菩提分法方便勤修。又彼如是勤精进故。不与在家出家众相杂住。习近边际诸坐卧具。心乐远离。又彼如是发生欲乐。发勤精进。乐远离已不生喜足。谓于少分殊胜所证。心无喜足。于诸善法转上转胜转微妙处悕求而住。由此四法摄受修道。极善摄受。即此四种修道为依。如先所说诸欢喜事所生欢喜。彼于尔时修得圆满最极损减方便道理。烦恼断故。获得殊胜所证法故。亦令喜悦修得圆满。又修所断惑品粗重已远离故。获得轻安。轻安故。生身心清凉。极所摄受。如是二种修得圆满。又此有学金刚喻定到究竟故。修得圆满。是名修习如所得道。又此修习如所得道义。广说应知。谓四种法为依止故。能令五法修习圆满。除此更无若过若增。

云何证得极清净道及果功德。谓于三位。乐位苦位不苦不乐位。为诸烦恼之所随眠有二种补特伽罗。多分所显。一者异生。二者有学。又有二种能发起杂染品。一者取杂染品。二者行杂染品。即为断此二杂染品。入善说法毗柰耶时。能为障碍所有烦恼。此诸烦恼能为随眠。深远入心。又能发生种种诸苦。若能于此无余永断。名为证得极净道果。又十无学支所摄五无学蕴。所谓戒蕴。定蕴。慧蕴。解脱蕴。解脱。知见蕴。名极清净道。又由证得此极净道。离十过失住圣所住。云何名为十种过失。所谓依外诸欲所有愁叹。忧苦。种种恼乱。苦苦相应过失。又有依内不护诸根过失。由不护诸根故。生愁叹等。又有爱味乐住过失。又有行住放逸过失。又有外道不共即彼各别邪见所起语言。寻思。追求三种过失。又有依静虑边际过失。又有缘起所摄发起取杂染品过失。又有发起行杂染品过失。若于如是十种过失永不相应。唯有最后身所任持。第二余身毕竟不起。于最寂静涅盘界中。究竟安住。一切有情乃至上生第一有者。于彼一切所有有情得为最胜。是故说名住圣所住。以能远离十种过失。又能安住圣所住处故。名功德。又若彼果若极净道若彼功德。如是一切总略说名证得极清净道及果功德。又此证得极清净道及果功德义。广说应知如所说相。除此更无若过若增。若得如是最上无学诸圣法者。如是圣法相应之心。于妙五欲极为厌背。无异熟故后更不续。若世间心虽复已断犹得现行。彼于后时任运而灭。又烦恼道后有业道。于现法中已永断绝。由彼绝故当来苦道更不复转。由此因果永灭尽故。即名苦边。更无所余无上无胜。此中若入圣谛现观。若离障碍。若为证得速疾通慧。作意思惟诸欢喜事。若修习如所得道。若证得极清净道及果功德。如是名为出世间一切种清净。又此出世间一切种清净义。广说应知如所说相。除此更无若过若增。如是若先所说世间一切种清净。若此所说出世间一切种清净。

总略为一说名修果。如是如先所说。若修处所若修因缘。若修瑜伽若修果。一切总说为修所成地。

南师讲《瑜伽师地论》（2-01B）

“一有不乐断同梵行者为伴过失。二伴虽有德然能宣说修定方便。师有过失。谓颠倒说修定方便。三师虽有德然于所说修定方便。其能听者欲乐羸劣心散乱故。不能领受过失。四其能听者虽有乐欲属耳而听。然闇钝故。觉慧劣故。不能领受过失。五虽有智德。然是爱行多求利养恭敬过失。六多分忧愁难养难满不知喜足过失。七即由如是增上力故。多诸事务过失。”（二十卷）

哪二十种啊？

一，有不乐断同梵行者为伴过失。二，伴虽有德然能宣说修定方便，师有过失，谓颠倒说修定方便。所以你看一个人想修行成道的条件有多难！二十种的第一条：有不乐断，同梵行者为伴过失。我的外婆啊，这个话怎么说啊？本来叫妈妈，“我的妈啊！”分量不够，把妈妈的妈妈叫出来，只好叫外婆，我的外婆啊，这个话怎么说啊？他说修行的第一个条件是同伴最难，同住的道友最难。你们注意啊，尤其是出家的，住僧伽，僧伽是出家修道人的团体。这个团体里面有一个不修行的，那九个肯修行，这一个不修行的就妨碍，他不乐断。同梵行，共同修清净行的，结果呢，跟他做伴，你就受了妨碍。

比如我们这个团体，大家现在都很清净，对不对？我们现在种姓清净不清净啊？此时此地啊，就讲这一秒钟，你们说清净不清净啊？（有答：清净。）对嘛，这个还不敢承认吗？你们太笨了，这一秒钟很清净的。若这一秒钟有一个神经病在这里大呼大跳的，你们清净不清净？不清净了。所以修行第一道伴难。

有人不乐意断去世间的杂念，所以不同梵行，梵行即清净行为。比如，我要清净修行，可是他喜欢看小说，他也并没有叫你看啊，不过他看到好的地方：“嗨，那个贾宝玉真妙！”你正好在打坐，无念，给他一拍：“哦，贾宝玉。”你也看过，然后念头——贾宝玉就来了，这就妨碍了。所以第一条，有不乐断，同梵行者为伴，做了道伴，妨碍了自己的修行，过失，这不是戒律，是因。

第二条，伴虽有德然能宣说修定方便，他说我的同伴，比如师兄弟啊，你们大家在一起都是师兄弟，都有德，什么德呢？有些是上德，有些是下德，有些是缺德，都有德。当然，里面都有好德，都有德性。同伴虽然都有修行德性，同学道友们也能够彼此讨论、宣说修定的方便、方法。哎，结果碰到我，你们倒霉了——师有过失，这个教的师父是混蛋，冒充的。他没有定力，也没有智慧，师有过失。谓颠倒说修定方便，这个老师指导的不对。就是说，要好的同学修行，我们大家，你们在座的诸位从小辞亲出家，为了逃避现实的不讲，不为逃避现实的，都是为了求道而出家，结果呢，何以到了现在呢，家是出了，但没有到法王家，没有到佛家去，为什么？也许是同伴的过失，也许是师有颠倒过失，没有得到明师指点没有用。

三，师虽有德然于所说修定方便，其能听者欲乐羸劣心散乱故，不能领受过失。明师也碰上了，好的同伴也有了，师也很有德，但是啊，这个老师教你修定、修行的方法，你啊，耳朵生茧了，听不进去，你的福德智慧不够，接受不了。其能听者欲乐羸劣，什么欲望呢？想成道想修定的这个出世法的欲望你没有发起，想追求道的欲望没有来。欲乐，很高兴自己想修道成功，这个欲乐的大心没有发起。羸劣，你尽管出家，或者在家，天天想修道，但是，你是三天打鱼，两天晒网啊。上课是每课必到，我们看到很多学佛的团体，上来演讲一看，都是这些面孔，明天换个地方一讲，又是他们，每听必到，每到必困。你说他听进去没有？听进去了。有用没有？一心羸劣，没有力量，听进去没有用，这一辈子听都没有用。你看永明寿禅师念《法华经》一辈子，一群羊都跪下来听啊。你说这些羊了不起？它们还是羊。还有牛，我们在大陆看到过，有些大法师讲经，还有牛跪下来听经的，只要法师一上堂，牛自然就跑来，就在旁边一跪，经讲完了，它就醒了，走了。你说这个牛是得定了吗？它还是牛。你们注意，这话不是骂人啊，要自己反省啊。你尽管学，但还是在散乱昏沉中，不但没有成就智慧，也不得功德，没有用。

这不是我说的，佛说的，只是我解释给你们听，我不是佛，知道吗？所以啊，虽然碰到明师，师有德，他会告诉你修定的方便、方法，你能真接受？欲乐羸劣，你那个追求，像男孩子追求女朋友，女孩子追求男朋友，硬要把他追到：“格老子！你爱我，我让你爱，你不爱我啊，我也要你爱我！”要这个样子的狠，才能修行。你要我成功我要成功，不成功我也非修行不可，这就是心力强了，这才可以谈修行。没有这个心力，因为听到欲乐羸劣，所以每天随时都在散乱心中，因此不能得定。得了定怎么样？也不过是世间清净，还没有到超世间。

四其能听者虽有乐欲属耳而听。然闇钝故。觉慧劣故。不能领受过失。你说我会骂人，我是跟佛学的，弥勒菩萨骂人骂得很好，文字上骂得好。我骂的粗一点，他骂的细。

他说，第四种毛病啊，其能听者，听还是听得进，虽有乐欲，心里天天也想学道，也想修道，也想学佛，恨不得明天就大彻大悟，大后天就在天空中飞起，放光动地，对不对？也有这个希求。属耳而听，左边听进来，右边出去了，问你那部经上那句话记住没有？“忘了。”

我问：“背得来吗？”

“没有看。”

“那我怎么讲的？”

“忘记了。老师对不起。”我那个抽屉里放满了对不起。

你们每一个同学都是：“老师，对不起。”不是对不起，属耳而听，耳朵听到了，脑子没有听，心没有真听进去，这叫属耳而听。为什么只要耳朵听见，脑子进不去，心里不能领会呢？因为你的智慧闇钝，钝根，不明利，觉慧劣故，觉慧的智能不够，也就是福德不够，你们不肯修行，拜佛也不肯拜，念经也不肯念，认为这些是小法，你们是修大法的。上课在课堂都不愿意学：“哎，这是小善、小法，我们是读书人。”哼，小善都不能为，何况大善啊！这就是心闇钝，觉慧劣故，因此啊，听进去了不能领受。利根的智慧，听到善知识，一看一句话，毛孔就立了，许多人一看经就开悟了，那是利根。为什么学佛学那么久，你们佛学院的，院佛学的都搞过，有什么用！自己要反省。

那么，为什么自己智慧会钝根，闇钝？福报不够，福德不足。为什么福德不够？一点善行都没有，起心动念处处犯过。所以你们要听经啊，弥勒菩萨骂你的，不是我骂啊，你不要把帐记在我头上，光说老师会骂人，我从来没有骂过人啊，不是人我才骂，我哪里骂过人啊？从来不骂人，你们现在看弥勒菩萨在骂你。

五虽有智德。然是爱行多求利养恭敬过失。你要看到啊，你们修世间法的，读书研究世间心理行为的，听佛经有什么好处呢？当你将来当领袖、单位主管，管理大众时就会看到有些人啊，也有智慧，聪明，有智德，这个德字不包括福德，是智德，智慧很高。智慧高的人，欲望就大，他贪什么？爱行，他喜欢爱什么？多求利养恭敬，贪求利养，哪里有好吃的好穿的，看看多抓两个钱吧，贪求利养，名跟利，当然很可怕，贪求恭敬是一样的可怕，要人家看得起我，然后“格老子我本来不错嘛，你们怎么看不起我啊？你看不起我，格老子我也看不起你！”你们有没有这个心理？你们没有啊！有啊，还好，还能够点头，有救了。不但是我们，你看那个狗都有这样心理，你踢它一腿，汪~~。它就是这个心理：“格老子，你踢我啊？”你不信跑到那个狗园试一下看。那个狗啊，你逗它一下，它对你很亲近，因为它要你恭敬它，爱它，爱它就是恭敬。所以我们要检查自己啊，什么叫恭敬？希望人家重视我，你们叫做自尊心。什么叫自尊心啊？修行哪里要自尊心啊，要学极谦虚的心，因为我都空了，你看得起，看不起我是一样的。还有，看得起你，你才修行；看不起你，因此我自尊心受伤害了，不修行了。那你滚蛋！那还是学佛？这一条就犯了贪求恭敬，懂了吧？你说有些人：“哎，我也不贪求利养，我也不贪求恭敬。”哼，不恭敬。那天那个居士来：“学佛啊？”（可能是很藐视的态度。）

“不要客气。”心里还有难受，冰激凌吃到嘴里，心头还是蛮凉快的，有这么一点就完了。

所以，有些人智慧不错，说也会说，讲也会讲，有一点自得——糟了，爱行多求利养恭敬，因此，绝不能得定，有这个过失。

六多分忧愁难养难满不知喜足过失。有些人天生内向，世间法讲不能说他错。在这里大厅住着，有什么不好？有吃、有住、有拿、有听，哪样不好？
“是啊，好是好，我就是怕以后怎么办？看下学期不晓得还办不办？”
哼，他今天过了，明天床上爬不爬得起来还不知道，还愁到明年去了，忧愁。
难养：“好是好啊，这里的素菜啊，营养恐怕不够？”
那明天给你加一点营养。
“哦，维他命多了一点，维他命C好像又少了一点吧？”难养！

难满，永远不满足，“功课太多了。”那下个礼拜少开两课了，已经少两课，可不可以？休息四周时间，够不够？
“不过好像第二次的时间没有办法，最好能多一点。”永远不能满足。

我不给你们讲，你们永远都不看，我讲了以后，你们经典都看得发光了，对不对？因为你们的眼睛没有我的眼睛——我是四只眼睛深入！你们戴八只眼镜也进不去，懂了吗？所以，我们看到这些经典汗直流啊，看到这些自己不好意思，每一条都犯，你们看了，随便都过去了。
“看过没有？”

“看过了。”你们自己看看。没有一个字不使我们痛的！没有一个字不打我们的！你看我们怎么学佛？没有一个德行够的！对不对？

他说第六种啊，多分忧愁难养难满，头陀行是要满足啊，知足常乐。不知喜足啊，不满于现实，不安于现实，这个过失，因此不能得定。

七即由如是增上力故。多诸事务过失。由于上面这些心理行为的不对，增上力故：“格老子越想越不对。”本来这里还马马虎虎，还可以坐坐，后来越看越不对，都不合于我的意。看看这里的环境不好，“我还是到山上找个茅棚吧。”再不然，“我找个图书馆吧。”想象中的另外一个地方都比这里清净。“此山看到那山高，到了那山心又焦。”人生永远不会满足。所以啊，增上力故，自己错误的观念越碰越厉害。所以啊，修行的时间少，想世间事情的时间多，越来事务越增加。本来自己一个人住茅棚，自己衣服自己洗，自己做饭自己吃，已经够累了。到了这里啊，有洗衣机，不要自己洗了，但是啊，“洗衣机不大好，恐怕有新的牌子的？”打电话问问看，问不到，再问人家，反而增加了事务。人的事务越来越多，心里不能平静，所以不能得定。先休息一下吧，不休息等一下就不能得定了。那么快啊，一个钟头只讲了七条啊。
善天杨 2010-10-07 10:24
南师讲《瑜伽师地论》（3-02A）

“八虽无此失然有懈怠懒惰故。弃舍加行过失。九虽无此失然有为他种种障碍生起过失。十虽无此失然有于寒热等苦不能堪忍过失。十一虽无此失然有慢恚过故。不能领受教诲过失。十二虽无此失然有于教颠倒思惟过失。十三虽无此失然。于所受教有忘念过失。十四虽无此失然有在家出家杂住过失。十五虽无此失然有受用五失相应卧具过失。五失相应卧具。应知如声闻地当说。十六虽无此失然于远离处不守护诸根故。有不正寻思过失。十七虽无此失然由食不平等故。有身沉重无所堪能过失。十八虽无此失然性多睡眠。有多睡眠随烦恼现行过失。十九虽无此失然不先修行奢摩他品故。于内心寂止远离中有不欣乐过失。二十虽无此失然先不修行毗钵舍那品故。于增上慧法毗钵舍那如实观中有不欣乐过失。如是二十种法。是奢摩他毗钵舍那品证得心一境性之所对治。又此二十种所对治法。略由四相于所生起三摩地中。堪能为障。何等为四。一于三摩地方便不善巧故。二于一切修定方便全无加行故。”（二十卷）

八，虽无此失然有懈怠懒惰故，弃舍加行过失。第八条说，为什么我们修行不得力？不能得定？假定没有上面七条所讲的那些过错，但是，有一个人性天性的毛病：懈怠懒惰。你说懈怠不是懒惰么？懒惰不是懈怠吗？嘿，一个是老大，一个是老二。懒惰是真懒惰，贪吃贪睡，什么都懒得动，叫他做一点勤务都不干。拿个毛巾啊，手这么叼着，这个人一看就懒惰。就像有一位同学表演另外一个同学一样：打个人吧，这样打——天生就是懒惰。

懈怠是什么？马虎，做事情马马虎虎。应该每天经个经吧？打个坐吧？念经可以，马虎一点，本来是“如是我闻，一时——。”敲木鱼，心里很急，赶快弄过去，然后想闲一点，空闲时间多一点。你想给自己留点空闲时间，实际上就是懈怠心理。你说人生留那么多空闲的时间干什么？坐在那里——非想，这个非想的果报，就是智慧越来越来暗钝，他生来世的果报变魔、变猪等。你不要认为那个猪吃饱了没有思想，它也有思想，也有境界，它的境界是什么——哼~~那个昏沉境界。

所以，因为懈怠懒惰故，弃舍加行，这个严重了。什么是加行？我们所有的修行方法都是加行而已，加行就是加工厂。为什么要拜佛？为什么要念经？为什么要做功夫？加行。把无始劫来的那个坏习气用这一念，用加行这个法门打住。为什么要打坐？是修加行。为什么念佛？是修加行，这是广义加行。狭义的加行呢？暖、顶、忍、世第一法。（哪个来写黑板？不要懈怠，

会写的赶快跑上来，也是功德，虽然不是一功，也是一德。）暖：是打坐要坐到如密宗的拙火发起，气脉通了，身体得暖，得三昧真火之力；顶：气脉打通了，通顶；忍：妄念自然切断；这个样子不过是世第一法。包括密宗、显教等一切的气脉功夫不过是四加行：暖、顶、忍、世第一法。达到世界上第一等，然后才可以叫做出世法。

他说：结果因为懈怠懒惰之故啊，不能精勤地修四加行。四加行是大原则啊，念佛也可以念到四加行成就，修止观也都一样啊。可是一般人，真是如此不会干，因为懒惰，自己原谅自己，就是懈怠。自己很原谅自己，而且原谅后有时候很忏悔，觉得自己没有出息，但是，过五分钟后，又找出许多理由来支持自己那样没有出息是很对的，所以永远不能修行成就。

九，虽无此失，然有为他种种障碍生起过失。虽然，假定没有上面这些过错，但是有为他种种，为了外在的事情，不相干别人的事——所以我骂有些人是：“好猫管起家。”家里养了个好猫啊，它自己家里的老鼠要抓，别人家的老鼠它也跑去抓，把家里搞定，别人家的事屁也不相干，也许还让人家讨厌：“这个家伙怎么好讨厌！”世界上有没有这种人？多啊，多得是，你也是一个，哈！为别人的事瞎忙，为他，这个他还不是为别人的事，是为外面不相干人的事瞎忙，忙的一塌糊涂，障碍了修行，生起过失。

十，虽无此失，然有于寒热等苦不能堪忍过失。修行要行菩萨道，难行能行，难忍能忍。第十种过失是什么？气候变化。到了冷的地方：“哎呦，太冷，不好打坐。”没有电炉，没有暖气。太热的地方：“没有冷气，怎么打坐？”这里风水不好，那里湿气太重。又怕冷，又怕热，没有头陀行坚忍不拔的精神，不能修定。

你说要环境好了再修定，把释迦佛的那个座位让给你好不好？又怕你坐不住啊。如果你说爬到那个位置可以得定的话，我现在马上把释迦佛请下来，请你上去。你真到那里，你定不了的！电灯给开亮一点：“哎，灯光太强了。”
　　关了：“哎，这样太暗了。”
　　“不亮不暗好不好？”

“哎呦，前面窗子开着，不行。”就是这种毛病。难行能行，难忍能忍啊，不能堪忍，过失。

十一，虽无此失，然有慢恚过故，不能领受教诲过失。虽然没有这种错误，骄慢，傲慢，慢是我慢。恚是脾气特别大，脾气大是恚，不是嗔心。你还不够嗔心，嗔心是一动就杀人，挎着刀子，做英雄的思想：“这些死老百姓，混蛋！都拿来枪毙了！”说杀就干，那才是真嗔心。你们哪里有嗔心啊？脾气大的就给你吓住了，那是恚心。气大，毛病大，这里看不惯，自己的气就来了。实际上是肝病，肝火旺。所以，因为有慢心、恚心，不能接受别人好好的教诲。

十二，虽无此失，然有于教颠倒思惟过失。思想不清，对于经教的思想、理路、教理，你根本就解释不对，颠倒思维。同样在看佛经，讲佛学，你们：“哎，这个不对吧。”自己有新的思想，叫做新潮派。那个鸭子是专门跟着潮水走的，你新潮去吧，变鸭子了，跟着时代潮流，就被冲掉了。所以，我一生不跟时代的潮流走，结果现在我变成最新潮了，我那些旧东西现在反而变成最吃香的了。何以如此呢？因为我不肯跟着潮流走，那个潮流滚来滚去，滚到最后，我站在这里不动，它又滚回来了！哈！对不对？所以啊，性而好古，老老实实修行去。

十三，虽无此失，然于所受教有忘念过失。那么诸位有没有？没有啊？听了就忘记了，这有什么用啊！忘念过失。有则改之，无则加勉。你说：“要原谅我，我外婆给我的脑瓜不大好啊。”没有什么脑瓜好不好的，我告诉你，是肯用心不肯用心的事。你把我这句话仔细地研究，聪明的人一听就会，就懂，就记住了，我笨，我把它念一百次，你看会不会？你不肯下功夫而已。念一百次之后，跟聪明人一比，聪明人落后了，你成功了。所以啊，勤能补拙。（我讲的口音听不听得懂？会写的赶快来写啊，没有功，也有德。。。哎，小伙子两个字写得漂亮啊！）

十四，虽无此失，然有在家出家杂住过失。像我们楼上一样，在家人跟出家人住在一起，所以，有时候想想自己的头发剃掉了实在可惜，看看人家头发蛮漂亮的，在家出家杂住过失。实际上，不是形象，是心在家而出家，过失最严重。

十五，虽无此失，然有受用五失相应，卧具过失，五失相应卧具，应知如声闻地当说。第十五种，没有以上的错误。但是，觉得打坐的垫子不好，棉花不够厚，枕头不够舒服，被子不好，或者这个衣服打坐不方便，这些毛病也叫做受用五失相应，这里不讲，到声闻地当说，对于出家人真正修持的戒律，下文有，我会说的。

十六，虽无此失，然于远离处不守护诸根故，有不正寻思过失。虽然没有这些过失，但是对于世间应该隔离的那些事情，都可以远远地放下，那包括很多了，结果，没有真正放下，不守护诸根，六根没有好好守戒。喜欢看电视，是真的啊，眼根不肯守戒，贪着世间色相，喜欢看电影。喜欢音乐，耳根没有守护。喜欢听笑话，喜欢听什么，乃至心里做梦，乃至你们年轻人有时候一边念佛，心里头还起了一个黄色的杂念，你头上的光就出来了，就变黑了，我都看得清清楚楚，你不要瞎扯了。这就是不守护根门，六根，就是妄想烦恼多。

十七，虽无此失，然由食不平等故，有身沉重无所堪能过失。贪吃！而且乱吃，饿了不吃，所以叫你们：“不要把肚子搞饿了，去吃一点吧。”
　　“不要紧，等一下吃。”搞出胃病了，慢慢熬，妨碍了。

你说："这个素菜好吃啊，今天香菇多，黄花菜多。。。"多夹两口，看到新鲜豆腐，多吃两块，结果肠胃吃坏了，不能得定，妨碍定。所以，饮食调养第一难，吃坏了，食不平等。有身沉重，打起坐来不舒服，这里发酸，那里容易发胀发麻，因为你肠胃里头不干净，种种毛病。要不然坐在那里——喔~~噗~~，不是气通，气通的声音不同，你们打嗝跟气脉通了的声音不同。你们气脉通了，我得向你们顶礼。你们吃饱了，坐在那里——呃~~，要不然上面憋住了，下面放屁，左右两边的人都坐不下去了，光是你的闻香了，食不平等故。

十八，虽无此失，然性多睡眠，有多睡眠，随烦恼现行过失。贪睡，爱昏沉。你要晓得，睡多了，随烦恼容易起。什么是随烦恼？《百法明门论》读过没有？比如睡多了容易漏丹，睡多了容易做梦等，这些毛病都来了。睡多了伤气，气不容易通，等等。当然，完全不睡容易伤血，坐久了容易伤骨，不是打坐，是椅子上坐久了，走路久了不休息容易伤筋，我的妈妈啊，外婆啊，我们这个四大身体好难弄啊，要四大调和了才能得定啊，所以学佛成道这个学问不是简单的啊！只是跑到庙上三皈依，你就皈依了？哪有那么简单！这些学问一部《瑜伽师地论》里都有的。

十九，虽无此失，然不先修行奢摩他品故，于内心寂止远离中有，不欣乐过失。你开始没有好好打坐得到止，奢摩他是止，心念都不能止，不能系念一缘，所以内心不能清净，寂灭，停止，于内心寂止远离中有，不欣乐过失，这个中有也包括再生的中有，就是在昏沉睡眠，先天性的灵魂上带来的习气，中有身的境界，如梦如幻的那个现象，那许多习气没有去掉，所以内心不得止啊，对于定的修法不喜欢。所以叫你打坐很不喜欢，叫你看书喜欢吗？严格地讲为什么我喜欢读书，不喜欢打坐？因为你的业果果报，无始劫以来，散乱心重。看书是散乱心啊，你懂不懂？爱看书是散乱心多。有些人看书看不进，一看就昏头，那是昏沉习气重。你说我不喜欢看书，只想修定，不过呢，看书的时候也不太昏沉，那里来的？白天没有事情做，坐在那里发呆，这是多生累劫无记业重。所以许多人堕落在无记果里，无记业里："你想什么？"

"没有。"是真的，他没有想，没有想是入定了？没有，昏，头一层白，很昏，落在无记业果里。无记久了，他生来世变成孙悟空的师弟，你要注意。

二十，虽无此失，然先不修行毗钵舍那品故，于增上慧法毗钵舍那如实观中，有不欣乐过失。修止观成功了，修止修观到达了，不算是三摩地成功，三摩地者得正定。因为修观的法门不清楚，所以智慧始终发不出来。你们白骨观观不起来，若观行观好了，慧力才发得起来。白骨观都观不起来，你的慧根多暗钝啊。就要多念佛，多念咒，多求忏悔，知道吗？不要灰心，勤能补拙。"我一念观不起来，我二十年功夫总能观起来吧！"大丈夫学佛就要下这个决心。这二十条过失使我们不能修行，清楚了？

如是二十种法，是奢摩他毗钵舍那品证得心一境性之所对治。虽然这二十条讲起来多可怕，我们没有一样对的，那一样一样地医啊，我的妈啊，又是高血压，又是心脏病，又是糖尿病，一身都是病，你叫我怎么医啊？他说：不要放弃，只有一样：心一境性，一念专一啊，这二十种病都会去掉。你念佛真到一心不乱，止观双修之间，心一境性，四禅八定的第一步，真能到达心一境性之所对治，这二十种毛病不谈了。

又，此二十种所对治法，略由四相于所生起三摩地中，堪能为障。讲了二十种条件不能得定的原因，归纳起来再归纳，有四种相，在修定的当中是大障碍，不能得定，哪四种呢？

一，于三摩地方便不善巧故。对于修定的方法没有弄清楚。比如念佛，念佛的方便你就没有懂。比如修密宗观想，我教你们准提法，你们方法都没有弄清楚。叫你们修白骨观，白骨的方便你就没有懂，那当然不能得定，有障碍。那么，叫你好好研究："我懒得研究。"不是你懒得研究，你那个无记同昏沉就来了，习气。

所以第一是于三摩地方便不善巧故，不能善巧应用。善巧这两个字太麻烦，所以，我经常告诉修大乘道的朋友，"有事且念十方佛，无事闲观一片心。"念佛念到烦恼妄想都没有了，也不昏沉，也不散乱，那么你就定了。这个就是要晓得善巧方便，"有事且念十方佛，无事闲观一片心。"善巧方便你要对的，有时候晓得：我这个身体不对，或者肠胃吃多了，我定不下，就下来打个拳啊，运动一下。再不然啊，找个朋友聊聊天，但是不要障碍别人修行，不要做恶知识，障碍别人。再不然，那么就随便你了，不好说的。要懂得善巧方便，调服自己，此心最难调。

所以啊，小乘比丘戒戏僈歌舞都不准的，唱歌啊、跳舞啊、说笑话啊都不准的，大乘菩萨戒戏僈歌舞都可以，为什么？因为可以调心，你不能不调心。当此心如猴子般发跳，那怎么办呢？密宗的大庙子了，另外有个地方，当你发脾气的时候，把你推进去，关进去，那里头啊，塑有人像，男的女的都有，你反正一个个指着骂："你这个混蛋！狗东西，老子打死你！"你打了半天，那些人都是影子，你打完了以后，没有气了。师父说："你好了吗？"

"师父，我好了，我忏悔。"门一开，打坐去。你要唱歌给你去唱，你要跳舞，密宗让你跳。敦煌壁画那个天女的舞都教的，个人跳，不是两个人跳。戏僈歌舞给你调心，你没有得定以前没有办法，人就那么麻烦。吃饱了要拉，拉完了又要吃，就是那么讨厌的一个东西。所以要调节，修行要懂得善巧，于三摩地方便不善巧，所以你修行有障碍，懂吗？

二，于一切修定方便全无加行故。你修定方法有了，还要有加行。比如修白骨观，为什么要修白骨观？我花那么多钱，去把高雄、台北的白骨模型都收罗来了，公司都发了一笔大财一样。为什么呢？你们没有看过白骨，现在没有死人摆在外面，没有乱葬岗，所谓尸陀林，你没有看过，只好买模型给你看。这是加行的一种啊，那么，白骨观为什么修不成功呢？还要各种加行的方法，加工的方法你不懂。大乘学舍他们有个同学正好在解剖室，泡死人的，晚上拿死人骨头来给你们看看，你们都看过了，那就容易上路了，这也是加行之一，你们不懂加行。所以，一个修行人又要懂得医药，又要懂得武功，什么都要会。为什么修行人要会那么多东西呢？都是修行的加行法门而已，加工。

南师讲《瑜伽师地论》（4-02B）

“三颠倒加行故。四加行缓缓故。此三摩地所对治法有二十种白法对治。与此相违。应知其相。由此能断所对治法多所作故。疾疾能得正住其心证三摩地。

又得此三摩地。当知即是得初静虑近分定。未至位所摄。又此得三摩地相违法。及得三摩地随顺法。广圣教义当知唯有此二十种。除此更无若过若增。由此因缘依初世间一切种清净。于此正法补特伽罗得三摩地。已善宣说已善开示。”（二十卷）

“瑜伽师地论 卷第二十一 弥勒菩萨说

三藏法师玄奘奉诏译

本地分中声闻地第十三初瑜伽处种姓地第一

如是已说修所成地。云何声闻地。一切声闻地总嗢拖南曰。

若略说此地姓等数取趣

如应而安立世间出世间

此地略有三谓种姓趣入

及出离想地是说为声闻

云何种姓地。谓嗢拖南曰。

若略说一切种姓地应知

谓自性安立诸相数取趣”（二十一卷）

面包其实还是面粉做的，对不对？那个面粉弄起来一烤，就变成面包，所以非要加工不行，不然还是面粉。所以，修行的方便不能缺乏加行法门。

三，颠倒加行故。你知道要加行，但是搞错了。该要饿的时候，你偏要吃得饱饱的，该要饱的时候，你偏要把肚子空了，这也不行。要智慧，修道要多大的智慧啊！加行有种种方法。

四，加行缓缓故。变成诸葛二了（事后诸葛亮），过后方知：“哎，那个时候我怎么自己没有想起来？应该这样办啊！”那还有屁用？一辈子有多少后悔啊？所以啊：

此三摩地所对治法有二十种白法对治与此相违，应知其相，由此能断所对治法多所作故，疾疾能得正住其心证三摩地。这个修定的二十种白法对治，白是指善业，黑就是恶业。但是这样修行多难啊，我的妈啊，几时做得到啊？“算了，我不干了。”不难，只有一条路——善行啊，多做善啊，身业白法，念念孜孜为善的人很容易得定。所以，为什么我们不能得定？你的恶业太重了。只有白法对治与此相违，应知其相，所以每一个现状，每一个心理，都要搞清楚。由此能断所对治法多所作故，疾疾，就是很快，能得正住，其心证三摩地。不是身体证三摩地，是心可以证道、悟道啊。

又得此三摩地，当知即是得初静虑近分定，未至位所摄。现在告诉你，这个定啊，三摩地定的境界是什么定的境界呢？初禅定的前奏，就那么困难！所以得初静虑近分定，接近于初禅定的定境，未至位所摄，还没有真正到达初禅的那个果位。

又此，得三摩地相违法，及得三摩地随顺法，广圣教义，当知，唯有此二十种。所以啊，对于这二十种要了解，这一切经典里都有的，不过散开了，他把它们归纳起来。

除此，更无若过、若增，由此因缘依初世间一切种清净。就是世间定，到达这里就是世间一切种清净，才可以起步修行，还没有到达初禅的境界，是初禅的近分定。

于此正法，补特伽罗得三摩地，已善宣说，已善开示。补特伽罗就是众生，一切众生，人，也包括修道的人。这个名词用法相词典解释起来就是一大堆，玄娤法师喜欢音译，因为意义太多的，他只好翻译成补特伽罗。那么，这样的修行人可以得三摩地，可以给人家说法了。但他还不是菩萨、罗汉，讲佛经、佛法比较不会错一点，已善开示，可以给人家做开示。你看，修定是这个样子的。听了这些，害怕不害怕？（有答：害怕。）啊，害怕，此路太难走了，我看赶快下电梯吧，哈哈。

大概粗一点给你们讲，翻到《瑜伽师地论》卷第二十一。

瑜伽师地论卷第二十一，弥勒菩萨说，三藏法师玄奘奉诏译。无着菩萨记录，没有写。

本地分中声闻地第十三，初瑜伽处种姓地第一。我们要出家修行修道，《瑜伽师地论》每一地上面都有本地分，禅宗所谓讲的本的风光。自性是一个，真如是一个，分开讲修行次第，那么多。现在本地分中先讲声闻地，人天乘超过了，专门修行的。第十三，开始一段，瑜伽处，能够得上真正修瑜伽，即修禅定的修行人，他要有根器，有种性，即前生阿赖耶识的种性如何，要检查他的成分。

如是已说修所成地。二十一卷之前，
是讲由人乘、天乘到达闻思修，修所成地，已经讲过了。
云何声闻地？现在开始讲声闻地，怎么样才是声闻地？
一切声闻地总嗢拖南曰。即总诵，纲要。
若略说此地姓等数取趣
如应而安立世间出世间
此地略有三谓种姓趣入
及出离想地是说为声闻

这样念一遍懂不懂啊？（有答：不懂。）青蛙跳井——不懂（噗通）。你讲不懂是老实话，所以你们要发心看经啊。你说："哎呦，我想闭关啊，看藏经啊。"是看藏经啊，你看得自己都藏起来了。所以你看，我们这里开始就叫你中文基础打好了，否则怎么看？这些都是中文啊，你们都是中国人，看了青蛙跳井——不懂（噗通），不懂（噗通），怎么办？

他说：总归这个偈颂，纲要，若略说此地，简单地讲声闻地这个范围，姓等数取趣，一切种性数取趣，死了又生，生了又死，六道轮回中再转，就是数取趣。一切众生、中阴身，变人变马变狗，由于他的种性。为什么人死后会变成狗呢？会变成猪呢？为什么某一个蚂蚁会转变成人啊、猪呢？这是什么道理？个人的业力因缘。为什么有的上天堂，有的下地狱，个人的种性不同。所以我们在座的每一个都是人，为什么有男的、有女的？每个人个性、脾气、思想统统不同。阿赖耶识前生带来的前生业力、习气、种性不同，如应而安立。

现在，当来下生佛，弥勒菩萨告诉我们后世一般修行的人，把这个理论，应该说的，建立指出来，给我们讲。声闻地并不是指一定出家啊，在家的也有声闻众：有世间声闻众，出世间声闻众，世间法怎么样出世间法。所以，这一部分包括了三个大成分。那三个呢？谓种姓趣入，哪一种人的根器才容易证到声闻的大阿罗汉果？根性不够，没有办法，提不上来。等于我们用人一样，比如我们诸位里有好几位将官，他们都是带过兵，做官长的。有些部下硬想提拔，很喜欢他，我的妈啊，想尽办法，就是提不起来。他是竖不起来的阿斗，是豆花（豆腐脑），一倒地上就散了，你捧他都捧不起来，没得办法，根性如此！像我一生的经验，世间、出世间都有，有些人，捧了一半，他在里面翻筋斗了，去你的，就把他放下了。捧不得的，不捧他蛮好，捧一半，我手还没有端住，他在里面翻起筋斗来了，那我怎么办啊？根性问题，所以是谓种姓趣入。

及出离，怎么样才是真发了修道的心？出离世间之心？出离心没有发起，就无法谈学佛，不管在家、出家人。你们在座很多居士，学了佛，哎呀，你们哪里发过厌离心啊？世间法还高兴的很，儿子管完了还管孙子，孙子管了，还有曾孙子，"再也不管了。"前两天有一位朋友："哎呀，儿女出嫁了，再也不管了！"结果。。。"哎呀，孙子管后，绝不管了。"我说："你不要吹牛了。"最后，孙子长大，有曾孙子了，你抱抱看，像豆腐一样，高兴："哈哈，我见到四代了。"还要管下去。没有发起出离心，学佛都是空谈。我告诉你们，这是讲真话，所以，平常我都跟你们马虎："老师啊，我学佛。"
我说："你真了不起。"

"好好，真发心。"去你的！出离心的影子都没有！你对世间还闹热得很。所以禅宗祖师骂人："君心正闹。"你心里还闹热得很啊！你还来学佛？学什么佛？你对世间还前途无量，后途无穷的。你不晓得你前途有量，后发无穷。学佛第一步要真正发出离心！
想。一切妄想放下，真空了，这样才够得上是学声闻道。
云何种姓地？哪种种姓？
谓嗢拖南曰。总诵讲。
若略说一切种姓地应知
谓自性安立诸相数取趣

简单告诉你，声闻地的一切种姓地应知，自己要晓得检查自己，应该知道。作善知识、老师教化人时应该知道。所以成了诸佛菩萨，不应该不知道。

谓自性安立。那么，什么根基是成佛的根基呢？有根基就成佛了？都要有明师教化，但是不离开自性之道。那么这个根基是谁范围的呢？没有人范围，无主宰非自然，自性安立。可是呢，人的确是个性不同，业力种子不同，诸相数取趣，在轮回中，这个生命转了又转，转了又转。前生多做了几生狗，这一生就有狗像，有狗习气。有些人多做了几生女性，这一生变成男人，一动还是有女人的习气，一看就晓得，这个家伙才来变男人。有些人男人做久了，变成女人，动不动就"怎么样？格老子的。"哎，就是根性不同。你看他的言谈、面孔，每一个细胞都会看得出来，乃至身上的体嗅都不同。有些人是畜生道来，刚变人身，那个味道还带着。有些是仙佛道种来的。这要靠修定，功夫到了都会知道，不用问。有人问："老师啊，我是哪种啊？"你问我，我有屁的办法。我有办法，我教你好好修定，你到了，自然会知道。
善天杨 2010-10-08 07:55
(接4)瑜伽师地论卷第二十一 弥勒菩萨说
三藏法师玄奘奉诏译
本地分中声闻地第十三初瑜伽处种姓地第一
如是已说修所成地。云何声闻地。一切声闻地总嗢拖南曰。
若略说此地姓等数取趣
如应而安立世间出世间

此地略有三谓种姓趣入
及出离想地是说为声闻
云何种姓地。谓嗢拖南曰。
若略说一切种姓地应知
谓自性安立诸相数取趣（4完）

谓若种姓自性。若种姓安立。若住种姓者所有诸相。若住种姓补特伽罗。如是一切总略为一名种姓地。

云何种姓。谓住种姓补特伽罗。有种子法由现有故。安住种姓补特伽罗。若遇胜缘便有堪任便有势力。于其涅盘能得能证。问此种姓名有何差别。答或名种子或名为界或名为性。是名差别。问今此种姓以何为体。答附在所依有如是相。六处所摄。从无始世展转传来法尔所得。于此立有差别之名。所谓种姓种子界性。是名种姓。

云何种姓安立。谓应问言。今此种姓为当言细为当言粗。应答言细。何以故。由此种子未能与果未习成果故名为细。若已与果已习成果。尔时种姓若种若果俱说名粗。

问如是种姓当言堕一相续堕多相续。答当言堕一相续。所以者何。若法异相俱有而转。见彼各别种种相续种种流转。如是种子非于六处有别异相。即于如是种类分位六处殊胜。从无始世展转传来法尔所得。有如是想及以言说。谓为种姓种子界性。是故当言堕一相续。

问若住种姓补特伽罗有涅盘法。此住种姓有涅盘法补特伽罗。何因缘故有涅盘法。而前际来长时流转不般涅盘。答四因缘故不般涅盘。何等为四。一生无暇故。二放逸过故。三邪解行故。四有障过故。云何生无暇。谓如有一生于边国及以达须蔑戾车中。四众贤良正至善士不往游涉。是名生无暇。云何放逸过。谓如有一虽生中国或非达须非蔑戾车。四众贤良正至善士皆往游涉。而生贵家财宝具足。于诸妙欲耽着受用。不见过患不知出离。是名放逸过。云何邪解行。谓如有一虽生中国。乃至广说而有外道种种恶见。谓起如是见立如是论。无有施与广说乃至我自了知无诸后有。复由如是外道见故。不值诸佛出现世间。无诸善友说正法者。是名邪解行。云何有障过。谓如有一虽生中国。广说如前亦值诸佛出现于世。遇诸善友说正法者。而性愚钝顽騃无知。又复喑哑以手代言。无力能了善说恶说所有法义。或复造作诸无间业。或复长时起诸烦恼。是名有障过。如是名为四种因缘。由此因缘故虽有般涅盘法而不般涅盘。彼若值遇诸佛出世听闻正法。获得随顺教授教诫。无彼因缘尔时方能善根成熟。渐次乃至得般涅盘。无涅盘法补特伽罗住决定聚。彼若遇缘若不遇缘。遍一切种毕竟不能得般涅盘。

问何等名为涅盘法缘。而言阙故无故不会遇故不般涅盘。答有二种缘。何等为二。一胜二劣。

（5始）云何胜缘。谓正法增上他音。及内如理作意。云何劣缘。谓此劣缘乃有多种。谓若自圆满若他圆满。若善法欲。若正出家。若戒律仪。若根律仪。若于食知量。若初夜后夜常勤修习觉寤瑜伽。若正知而住。若乐远离。若清净诸盖若依三摩地。

云何自圆满。谓善得人身。生于圣处。诸根无缺。胜处净信。离诸业障。云何名为善得人身。谓如有一生人同分。得丈夫身男根成就。或得女身。如是名为善得人身。云何名为生于圣处。谓如有一生于中国广说如前。乃至善士皆往游涉。如是名为生于圣处。云何名为诸根无缺。谓如有一性不愚钝。亦不顽騃又不喑哑。乃至广说支节无减。彼由如是支节无缺耳无缺等。能于善品精勤修集。如是名为诸根无缺。（5未完）云何名为胜处净信。谓如有一于诸如来正觉所说法毗奈耶得净信心。如是名为胜处净信。言胜处者。谓诸如来正觉所说法毗奈耶。能生一切世出世间白净法故。此中所起前行增上诸清净信。名胜处净信。能除一切所有烦恼垢秽浊故。云何名为离诸业障。谓能远离五无间业。所谓于彼害母害父害阿罗汉破和合僧于如来所恶心出血。随一所有无间业障。于现法中不作不行。如是名为离诸业障。若有于此五无间业造作增长。于现法中竟不能转得般涅盘生起圣道。故约彼说离诸业障。唯由如是五种支分自体圆满。是故说此名自圆满。云何他圆满。谓诸佛出世。说正法教。法教久住。法住随转。他所哀愍。云何名为诸佛出世。谓如有一普于一切诸有情类。起善利益增上意乐。修习多千难行苦行。经三大劫阿僧企耶。积集广大福德智慧二种资粮。获得最后上妙之身。安坐无上胜菩提座。断除五盖。于四念住善住其心。修三十七菩提分法。现证无上正等菩提。如是名为诸佛出世。过去未来现在诸佛。皆由如是名为出世。云何名为说正法教。谓即如是诸佛世尊出现于世。哀愍一切诸声闻故。依四圣谛宣说真实苦集灭道无量法教。所谓。契经应颂。记别讽诵。自说因缘。譬喻本事。本生方广。希法论议。如是名为说正法教。诸佛世尊及圣弟子。一切正士皆乘此法而得出离。然后为他宣说称赞。是故说此名为正法宣说。此故名正法教。云何名为法教久住。谓说正法已转FL已。乃至世尊寿量久住。及涅盘后经尔所时。正行未减正法未隐。如是名为正法久住。如是久住当知说彼胜义正法作证道理。（接5）云何名为法住随转。谓即如是证正法者。了知有力能证如是正法众生。即如所证随转随顺教授教诫。如是名为法住随转。云何名为他所哀愍。他谓施主。彼于行者起哀愍心。惠施随顺净命资具。所谓如法衣服饮食诸坐卧具病缘医药。如是名为他所哀愍。云何善法欲。谓如有一或从佛所或弟子所。闻正法已获得净信。得净信已应如是学。在家烦扰若居尘宇。出家闲旷犹处虚空。是故我今应舍一切妻子眷属财谷珍宝。于善说法毗奈耶中。正舍家法趣于非家。（5完6始）既出家已勤修正行令得圆满。于善法中生如是欲名善法欲。云何正出家。谓即由此胜善法欲增上力故。白四羯磨受具足戒。或受劳策所学尸罗是名正出家。（6未完）云何戒律仪谓彼如是正出家已。安住具戒坚牢防护。别解律仪轨则所行皆得圆满。于微小罪见大怖畏。受学一切所有学处。是名戒律仪。云何根律仪。谓即依此尸罗律仪。守护正念修常委念。以念防心行平等位。眼见色已而不取相不取随好。恐

依是处由不修习眼根律仪防护而住其心。漏泄所有贪忧恶不善法。故即于彼修律仪行防护眼根。依于眼根修律仪行。如是行者。耳闻声已鼻嗅香已舌尝味已身觉触已意了法已。而不取相不取随好。恐依是处由不修习意根律仪防护而住其心。漏泄所有贪忧恶不善法。故即于彼修律仪行防护意根。（接6）依于意根修律仪行。是名根律仪。云何于食知量。谓彼如是守诸根已。以正思择食于所食。不为倡荡不为憍逸。不为饰好不为端严。食于所食然食所食为身安住为暂支持。为除饥渴为摄梵行为断故受为令新受当不更生。为当存养力乐无罪安隐而住。如是名为于食知量。云何初夜后夜常勤修习觉寤瑜伽。（6完7始）谓彼如是食知量已。于昼日分经行宴坐二种威仪。从顺障法净修其心。于初夜分经行宴坐二种威仪。从顺障法净修其心。过此分已出住处外洗濯其足。右胁而卧重累其足住光明想。正念正知思惟起想。于夜后分速疾觉寤。经行宴坐二种威仪。从顺障法净修其心。如是名为初夜后夜常勤修习觉寤瑜伽。（7未完）云何正知而住。谓彼如是常勤修习觉寤瑜伽已。若往若来正知而住。若睹若瞻正知而住。若屈若伸正知而住。持僧伽胝及以衣钵正知而住。若食若饮若啖若尝正知而住。若行若住若坐若卧正知而住。于觉寤时正知而住。若语若默正知而住。如解劳睡时正知而住。如是名为正知而住。云何乐远离。谓由如是所修善法。无倒修治初业地已。远离一切卧具贪着。住阿练若。树下空室。山谷峰穴。草藉迥露。冢间林薮。虚旷平野。边际卧具。是名乐远离。云何清净诸盖。谓彼如是住阿练若或复树下或空室等。于五种盖净修其心。所谓贪欲嗔恚惛沉睡眠掉举恶作及以疑盖。从彼诸盖净修心已。心离诸盖安住贤善胜三摩地。如是名为清净诸盖。云何依三摩地。谓彼如是断五盖已。便能远离心随烦恼。远离诸欲恶不善法。有寻有伺。离生喜乐入初静虑具足安住。寻伺寂静于内等净心一趣性。无寻无伺。定生喜乐第二静虑具足安住。远离喜贪安住舍念。及以正知身领受乐。圣所宣说舍念具足安乐而住。第三静虑具足安住。究竟断乐。先断于苦。喜忧俱没不苦不乐。舍念清净。第四静虑具足安住。如是名为依。三摩地。

彼由如是渐次修行。后后转胜转增转上修集诸缘。初自圆满依三摩地以为最后。得如是心清净鲜白。无诸瑕秽。离随烦恼。质直堪能安住无动。若复获得依四圣谛为令遍知永断作证。修习他音教授教诫。便有如是堪能势力。发生如理所引作意。及彼为先所有正见。由此便能于四圣谛入真现观。圆满解脱。于无余依般涅盘界而般涅盘。

当知此中始从正见圆满解脱。于无余依般涅盘界而般涅盘。是名种性真实修集。从自圆满乃至最后依三摩地。当知是名修集劣缘。若依四谛法教增上所有教授教诫他音。若如正理所引作意。当知是名修集胜缘如是名为种性安立。

云何住种性者所有诸相。谓与一切无涅盘法补特伽罗诸相相违。当知即名安住种性补特伽罗所有诸相。

问何等名为无涅盘法补特伽罗所有诸相。成就彼故应知说名无涅盘法补特伽罗。答无涅盘法补特伽罗有众多相。我今当说彼相少分。谓彼最初不住种性无涅盘法补特伽罗。阿赖耶爱遍一切种。皆悉随缚附属所依。成无量法不可倾拔。久远随逐毕竟坚固依附相续。一切诸佛所不能救。是名第一不住种性。补特伽罗无种姓相。复有所余不住种姓补特伽罗无种姓相。谓彼听闻以无量门呵毁生死众多过失。又复听闻以无量门称赞涅盘众多功德。而于生死不见少分戏论过失。不见少分所有过患。亦复不能少分厌离。如是见厌于过去世不能已生。于未来世不能当生。于现在世不能正生。又于爱尽寂灭涅盘。不见少分下劣功德。不见少分所有胜利。亦复不能少分欣乐。如是见乐于过去世不能已生。于未来世不能当生。于现在世不能正生。是名第二不住种姓补特伽罗无种姓相。复有所余不住种姓补特伽罗无种姓相。谓彼本性成就上品无惭无愧。由是因缘无有厌恶心无怯畏。以欢喜心现行众恶。由是因缘未尝追悔唯观现法。由是因缘自身财宝衰退过患。是名第三不住种姓补特伽罗无种姓相。复有所余不住种姓补特伽罗无种姓相。谓一切种圆满分明称当道理。美妙殊胜易可解了。或依苦谛。或依集谛。或依灭谛。或依道谛。宣说开示正法教时。不能获得微小发心微小信解。况能获得身毛为竖悲泣堕泪。如是亦依过去未来现在世别。是名第四不住种姓补特伽罗无种姓相。复有所余不住种姓补特伽罗无种姓相。谓彼或时于善说法毗奈耶中暂得出家。或为国王所逼迫故。或为狂贼所逼迫故。或为债主所逼迫故。或为怖畏所逼迫故。或不活畏所逼迫故。非为自调伏。非为自寂静。非为自涅盘。非为沙门性。非为婆罗门性。而求出家。既出家已乐与在家及出家众共諠杂住。或发邪愿修诸梵行。谓求生天或余天处。或乐退舍所学禁戒或犯尸罗。内怀朽败外现真实。如水所生杂秽蜗牛螺音狗行。实非沙门。自称沙门。非行梵行自称梵行。如是亦依过去未来现在世别。当知如是不住种姓补特伽罗假相出家。非不乐学补特伽罗名真出家。受具足戒成苾刍性。由此异门由此意趣义显于彼。本非出家。唯有任持出家相状堕出家数。是名第五不住种姓补特伽罗无种姓相。复有所余不住种姓补特伽罗无种姓相。谓彼少有所作善业。或由于身或语或意。一切皆为希求诸有。或求当来殊胜后有。或求财宝。或求殊胜所有财宝。是名第六不住种姓补特伽罗无种姓相。如是等类有众多相。成就彼故堕在不般涅盘法数。

云何安住种姓补特伽罗。谓住种姓补特伽罗。或有唯住种姓而未趣入亦未出离。或有安住种姓亦已趣入而未出离。或有安住种姓亦已趣入及已出离。或有软根或有中根或有利根。或有贪行或有嗔行或有痴行。或生无暇或生有暇。或有纵逸或无纵逸。或有邪行或无邪行。或有障碍或无障碍。或远或近或未成熟或已成熟。或未清净或已清净。

云何名为安住种姓补特伽罗唯住种姓而未趣入亦未出离。谓如有一补特伽罗。成就出世圣法种子。而未获得亲近善士听闻正法。未于如来正觉正说法毗奈耶获得正信。未受持净戒。未摄受多闻。未增长慧舍。未调柔诸见。如是名为唯住种姓而未趣入亦未出离补特伽罗。云何名为安住种姓亦已趣入而未出离补特伽罗。谓前所说所有黑品相违白品。当知即名安住种姓亦已趣入补特伽罗。而差别者。谓犹未得所有圣道及圣道果烦恼离系。云何名为安住种姓亦已趣入及已

出离补特伽罗。谓如前说。而差别者。已得圣道及圣道果烦恼离系。云何软根补特伽罗。谓有如是补特伽罗。于所知事所缘境界。所有诸根极迟运转微劣运转。或闻所成。或思所成。或修所成。作意相应。谓或信根或精进根或复念根或复定根或复慧根。无有堪能无有势力通达法义速证真实。是名软根补特伽罗。云何中根补特伽罗。谓有如是补特伽罗。于所知事所缘境界。所有诸根少迟运转。一切如前应当广说。是名中根补特伽罗。云何利根补特伽罗。谓有如是补特伽罗。于所知事所缘境界。所有诸根不迟运转与不微劣运转。或闻所成。或思所成。或修所成。作意相应。谓或信根或精进根或复念根或复定根或复慧根。有所堪能有大势力通达法义速证真实。是名利根补特伽罗。云何贪行补特伽罗。谓有如是补特伽罗。于可爱事可染着事所缘境界。有猛利贪有长时贪。是名贪行补特伽罗。云何嗔行补特伽罗。谓有如是补特伽罗。于可憎事可嗔恚事所缘境界。有猛利嗔。有长时嗔。是名嗔行补特伽罗。云何痴行补特伽罗。谓有如是补特伽罗。于所知事所缘境界。有猛利痴有长时痴。是名痴行补特伽罗。若生无暇。若有纵逸。若有邪行。若有障碍补特伽罗。如是一切如前应知。与此相违。应知即是生于有暇。无有纵逸。无有邪行。无有障碍补特伽罗。云何名远补特伽罗。谓有如是补特伽罗。由时远故去涅盘远。或有复由加行远故说名为远。云何名为由时远故去涅盘远。谓有如是补特伽罗。经多百生或多千生多百千生。然后方能值遇胜缘得般涅盘。云何名为加行远故说名为远。谓有如是补特伽罗。唯住种姓而未趣入。不能速疾值遇胜缘得般涅盘。彼于涅盘未能发起胜加行故。由加行远说名为远。不由时远。如是二种总略为一。说名为远补特伽罗。云何名近补特伽罗。谓有如是补特伽罗。由时近故去涅盘近。或有复由加行近故说名为近。云何名为由时近故去涅盘近。谓有如是补特伽罗。住最后生住最后有住最后身。即由此身当得涅盘。或即由此刹那无间。于烦恼断当得作证。如是名为由时近故去涅盘近。云何名为由加行近说名为近。谓有如是补特伽罗。安住种姓亦已趣入。如是二种总略为一。说名为近补特伽罗。云何未成熟补特伽罗。谓有如是补特伽罗。未能获得最后有身。谓住于此能般涅盘。或能趣入正性离生。是名未成熟补特伽罗。云何已成熟补特伽罗。谓有如是补特伽罗。已能获得最后有身谓住于此能般涅盘。或能趣入正性离生。是名已成熟补特伽罗。云何未清净补特伽罗。谓有如是补特伽罗。未生圣道。于圣道果烦恼离系未能作证。是名未清净补特伽罗。云何已清净补特伽罗。谓与上相违应知其相。如是名为安住种姓补特伽罗所有差别。

为度彼故诸佛世尊出现于世。谓若未趣入令其趣入。若未成熟令其成熟。若未清净令其清净。转正FL制立学处。

本地分中声闻地第十三初瑜伽处趣入地第二

如是已说种姓地。云何趣入地嗢拖南曰。

若略说一切趣入地应知
谓自性安立诸相数取趣

谓若趣入自性。若趣入安立。若趣入者所有诸相。若已趣入补特伽罗。如是一切总略为一。名趣入地。

云何趣入自性。谓安住种姓补特伽罗。本性成就涅盘种子。若于尔时有佛出世。生于中国不生达须蔑戾车中。乃至广说。初得见佛及佛弟子。往诣承事从彼闻法得初正信。受持净戒摄受多闻。增长惠舍调柔诸见。从是已后由此法受由此因缘。身灭坏已度此生已。获得六处异熟所摄殊胜诸根。能作长时转胜正信。生起依止亦能与彼受持净戒摄受多闻。增长惠舍调柔诸见。转上转胜转复微妙为所依止。复由如是转上转胜转复微妙信等诸法。更得其余殊胜异熟。由此异熟复得其余随顺出世转胜善法。如是展转互为依因互与势力。于后后生转转胜进。乃至获得最后有身。谓住于此得般涅盘。或能趣入正性离生。是名趣入。何以故。若道若路若正行迹。能得涅盘能趣涅盘。彼于尔时能升能入能正行履。渐次趣向至极究竟。是故说此名已趣入。如是名为趣入自姓。

云何建立趣入。谓或有种姓。或有趣入。或有将成熟或有已成熟。或有唯趣入非将成熟非已成熟。或有亦趣入亦将成熟非已成熟。或有亦趣入亦已成熟非将成熟。或有非趣入非将成熟非已成熟。

云何有种姓。谓如前说。云何有趣入。谓住种姓补特伽罗。最初获得昔所未得。于诸如来正觉正说法毗奈耶所有正信。受持净戒摄受多闻。增长惠舍调柔诸见。是名趣入。云何将成熟。谓即如是已得趣入补特伽罗。除所获得最后有身。谓住于此得般涅盘。或能趣入正性离生。从趣入后。于后后生修集诸根转上转胜转复微妙。是名将成熟。云何已成熟。谓所获得最后有身。若住于此得般涅盘。或能趣入正性离生。是名已成熟。云何唯趣入非将成熟非已成熟。谓初获得于诸如来正觉正说法毗奈耶所有正信。广说乃至调柔诸见。未从此后复经一生。是名唯趣入非将成熟非已成熟。云何亦趣入亦将成熟非已成熟。谓初获得于诸如来正觉正说法毗奈耶所有正信。广说乃至调柔诸见。从此已后复经一生或二或多。而未获得最后有身。谓住于此得般涅盘。余如前说。是名亦趣入亦将成熟非已成熟。云何亦趣入亦已成熟非将成熟。谓即如是已得趣入补特伽罗。复已获得最后有身。若住于此得般涅盘。余如前说。是名亦已趣入亦已成熟非将成熟。云何非已趣入非将成熟非已成熟。谓即如是有涅盘法补特伽罗。唯住种姓而未趣入。是名非已趣入非将成熟非已成熟补特伽罗。然有堪能定当趣入当得成熟。复有一类补特伽罗定无堪能当得趣入当得成熟。谓离种姓无涅盘法补特伽罗。当知如是补特伽罗无种姓故。定无堪能当得趣入及当成熟。何况当能得般涅盘。

当知此中如是一切补特伽罗。六位所摄。何等为六。一有堪能补特伽罗。二成就下品善根补特伽罗。三成就中品善根补特伽罗。四成就上品善根补特伽罗。五究竟方便补特伽罗。六已到究竟补特伽罗。

云何堪能补特伽罗。谓安住种姓补特伽罗。而未获得最初于佛正觉正说法毗奈耶。所有正信广说乃至调柔诸见。是名堪能补特伽罗。云何成就下品善根补特伽罗。谓安住种姓补特伽罗。已能获得最初于佛正觉正说法毗奈耶。所有正信广说乃至调柔诸见。是名成就下品善根补特伽罗。云何成就中品善根补特伽罗。谓安住种姓补特伽罗。已能获得最初于佛正觉正说法毗奈耶。所有正信广说乃至调柔诸见。从是已后或经一生或二或多。展转胜进而未获得最后有身。谓住于此能般涅盘。或能趣入正性离生。是名成就中品善根补特伽罗。云何成就上品善根补特伽罗。谓即如是展转胜进补特伽罗。已能获得最后有身。若住于此能般涅盘。或能趣入正性离生。是名成就上品善根补特伽罗。云何名为究竟方便补特伽罗。谓已获得最后有身补特伽罗。为尽诸漏听闻正法。或得无倒教授教诫。正修加行而未能得遍一切种诸漏永尽。未到究竟。如是名为究竟方便补特伽罗。云何名为已到究竟补特伽罗。谓即如是补特伽罗。为尽诸漏听闻正法。获得无倒教授教诫。如是如是正修加行。已能获得遍一切种诸漏永尽所作已办。究竟获得第一清凉。如是名为已到究竟补特伽罗。

当知此中堪能种类补特伽罗。即以种姓为依为住。便能获得下品善根。及能趣入。既趣入已下品善根为依为住。复能获得中品善根。以此善根而自成熟。彼于如是自成熟时。中品善根为依为住。复能获得上品善根。已得成熟。彼由如是上品善根。修集为因所得自体。复能修集转胜资粮。由是触证心一境性。复能趣入正性离生。证预流果或一来果或不还果。而未能证最胜第一阿罗汉果。如是名为究竟方便补特伽罗。若已证得一切烦恼皆悉永断阿罗汉果。尔时名为已到究竟补特伽罗。此则显示由初中后一切声闻所修正行。所立六种补特伽罗。由有种姓声闻正行。显示最初补特伽罗。由到究竟声闻正行。显示最后补特伽罗。由余声闻所修正行。显示中间补特伽罗。

问已得趣入补特伽罗。为有定量一切时等得般涅盘。为无定量一切时分而不齐等得般涅盘。答无有定量。亦非一切时分齐等得般涅盘。然随所应如所遇缘有差别故而般涅盘。当知此中或有一类极经久远。或有一类非极久远。或有一类最极速疾得般涅盘。谓住种姓补特伽罗最极速疾般涅盘者。要经三生。第一生中最初趣入。第二生中修令成熟。第三生中修成熟已。或即此身得般涅盘。或若不得般涅盘者必入学位。方可夭没极经七有得般涅盘。如是名为趣入安立。

云何名为已趣入者所有诸相。谓安住种姓补特伽罗才已趣入设转余生。于自大师及善说法毗奈耶中。虽复妄念。若遇世间现有恶说法毗奈耶及有善说法毗奈耶。虽久听闻以无量门赞美恶说法毗奈耶有胜功德。而不信解爱乐修行。亦不于彼而求出家。设暂出家才得趣入。寻复速疾弃舍退还。为性于彼不乐安住。如蜜生虫置之酽酢。或如爱乐受妙欲者置淤泥中。彼由宿世妙善因力所任持故。若暂听闻赞美善说法毗奈耶少分功德。或全未闻。虽暂少闻或全未闻。而能速疾信解趣入爱乐修行或求出家。既出家已毕竟趣入终无退转。为性于此爱乐安住。如蜜生虫。置之上蜜。或如爱乐受妙欲者置胜欲中。彼由宿世妙善因力所任持故。是名第一已得趣入补特伽罗已趣入相。复有所余已得趣入补特伽罗已趣入相。谓虽未得能往一切恶趣无暇。烦恼离系而能不生恶趣无暇。世尊依此已得趣入补特伽罗。密意说言。若有世间上品正见。虽历千生不堕恶趣。彼若已入上品善根渐向成熟。尔时便能不生无暇及余恶趣。是名第二已得趣入补特伽罗已趣入相。复有所余已得趣入补特伽罗已趣入相。谓暂闻佛或法或僧胜功德已。便得随念清净信心。引发广大出离善法。数数缘念融练净心。身遂毛竖悲泣雨泪。是名第三已得趣入补特伽罗已趣入相。复有所余已得趣入补特伽罗已趣入相。谓性成就猛利惭愧。于所现行诸有罪处。深生羞耻。是名第四已得趣入补特伽罗已趣入相。复有所余已得趣入补特伽罗已趣入相。谓于受持读诵请问思惟观行求善法中。有深欲乐猛利欲乐。是名第五已得趣入补特伽罗已趣入相。复有所余已得趣入补特伽罗已趣入相。谓于一切无罪事业。修集一切善品加行。正方便中能善修集。坚固发起长时发起决定发起。是名第六已得趣入补特伽罗已趣入相。复有所余已得趣入补特伽罗已趣入相。谓彼为性尘垢微薄烦恼羸劣。虽起诸缠而不长时相续久住。无谄无诳能制憍慢我我所执。好取功德憎背过失。是名第七已得趣入补特伽罗已趣入相。复有所余已得趣入补特伽罗已趣入相。谓能善巧藏护其心。于诸广大所应证处不自轻蔑。不自安处。无力能中。其所信解增多猛盛。是名第八已得趣入补特伽罗已趣入相。如是等类已得趣入补特伽罗已趣入相。

当知无量。我于是中已说少分。如是诸相若有安住下品善根而趣入者。当知下品名有间隙。未能无间。未善清净。若有安住中品善根而趣入者。当知中品。若有安住上品善根而趣入者。当知上品。无有间隙已能无间已善清净。

如是名为已得趣入补特伽罗已趣入相。成就如是趣入相者。当知堕在已趣入数。应知如是安住种姓。已得趣入补特伽罗所有众多吉祥士相。唯佛世尊及到第一究竟弟子。以善清净胜妙智见现见现证。随其种姓随所趣入如应救济。

云何名为已得趣入补特伽罗。谓或有已得趣入补特伽罗。唯已趣入未将成熟未已成熟未得出离。或有亦已趣入亦将成熟未已成熟未得出离。或有亦已趣入亦已成熟未得出离。随欲而行。如是差别应知如前已辨其相。

复有所余。如种姓地说软根等补特伽罗所有差别。今于此中如其所应亦当了知所有差别。如是所说若趣入自性。若趣入安立。若已趣入者所有诸相。若已趣入补特伽罗。一切总说名趣入地。

南师讲《瑜伽师地论》（5-03A）

“云何胜缘。谓正法增上他音。及内如理作意。云何劣缘。谓此劣缘乃有多种。谓若自圆满若他圆满。若善法欲。若正出家。若戒律仪。若根律仪。若于食知量。若初夜后夜常勤修习觉寤瑜伽。若正知而住。若乐远离。若清净诸盖若依三摩地。

云何自圆满。谓善得人身。生于圣处。诸根无缺。胜处净信。离诸业障。云何名为善得人身。谓如有一生人同分。得丈夫身男根成就。或得女身。如是名为善得人身。云何名为生于圣处。谓如有一生于中国广说如前。乃至善士皆往游涉。是名为生于圣处。云何名为诸根无缺。谓如有一性不愚钝。亦不顽騃又不喑哑。乃至广说支节无减。彼由如是支节无缺耳无缺等。能于善品精勤修集。如是名为诸根无缺。”

“云何名为法住随转。谓即如是证正法者。了知有力能证如是正法众生。即如所证随转随顺教授教诫。如是名为法住随转。云何名为他所哀愍。他谓施主。彼于行者起哀愍心。惠施随顺净命资具。所谓如法衣服饮食诸坐卧具病缘医药。如是名为他所哀愍。云何善法欲。谓如有一或从佛所或弟子所。闻正法已获得净信。得净信已应如是学。在家烦扰若居尘宇。出家闲旷犹处虚空。是故我今应舍一切妻子眷属财谷珍宝。于善说法毗奈耶中。正舍家法趣于非家。”（二十一卷）

这部《瑜伽师地论》是佛法的宝库、宝藏，好的东西，妙的东西太多了。上次讲到声闻地，是针对出家方面来讲，这是很需要的，但是，出家更需要的是修持，如何证到三昧的问题，这更重要。上次讲到395页声闻地的种性地，大家已经看过了吧？（有答：看不懂。）这倒是真话，看懂的人也很多吧？你们不要谦虚了。

为了争取时间，现在要看非常重要的修持方面的，虽然声闻地的种性地固然重要。这个种性就是我们普通讲的根器，每一个人都有他的根性、来源，种性就是根器，前生的根器，不是前一生，是多生累劫来的根器。就是阿赖耶识习气带来的，是过去多生累劫累积来的种子起的现行。种子、现行这两个名词应该都懂吧？佛学程度差一点的要问坐中的老前辈，所谓老前辈不是年纪大，是学佛时间长，懂得这些问题，我们没有时间多研究啊。

上面讲到声闻地的种性地，尤其是出家人的修行，种性更重要，乃至在家人要真正想学佛，若根器、种子没有，是没有办法培养的，这一生只能种一点善根，所谓种瓜得瓜，种豆得豆，是阿赖耶识的种子生起现行。首先，是讲佛的种性，再讲到小乘声闻性的种性，然后说到菩萨等等的种性。这个道理在《楞伽经》里说得很清楚，若没有这个种性啊，老实讲，这一生的修行只能说是种种善根，拿这一生的现行，现在的行为熏习、充实、培养他生来世的种性。换句话说，诸位出家的法师们，今后收弟子，尤其是收出家弟子不能随便，非要观察他的根性不可。翻到396页：有了种性，有了前生来的种性，还要这一生得胜缘，要各种条件才能谈修行。

云何胜缘？谓正法增上他音，及内如理作意。有了很好的根器，这一生还要遇到佛法的正法住世，正法增上他音，增上缘。就是说，有了种子，还要有正法住世，有善知识、明师的培养，这颗种子才能长大，这是外缘。内在的呢？及内如理作意，内心合理地正思维，作意，就是说意识熏习佛法，要造成意识的境界。比如我们念佛、观想等等，乃至研究教理、禅定，这些都是如理做意，并非是不如理。不如理就是凡夫的妄想，一天到晚嘻嘻哈哈的，乃至发发脾气，耍耍花样啊，这些是非如理做意。非如理做意的现行累积起来，他生来世的种子更可怕。

云何劣缘？谓此劣缘乃有多种。哪一种是坏的因缘？有很多种。

谓若自圆满；若他圆满；若善法欲；若正出家；若戒律仪；若根律仪；若于食知量；若初夜、后夜常勤修习觉寤瑜伽；若正知而住；若乐远离；若清净诸盖；若依三摩地。这些就是劣缘。什么叫劣缘？你看这些都是好的啊？就是说我们要修行，这些环境很可能会障碍你变坏，包括很多种。

若自圆满。我们自己不圆满，比如六根有欠缺，耳朵听不见，眼睛瞎了，头脑白痴了，或者麻痹了，身根不圆满，这就是所谓劣缘了。佛经经常说：人生最难得是暇满之身，有清闲的时间，有圆满的身体。暇即闲暇，有空闲的时间，能来这里又讲经、又打坐、又听经，你们还年轻，人生清闲，难得。尤其是工业社会，哪个不为生活忙得不得了，你们出了家，没有事情，还坐在那里自生烦恼：你看我鼻子不对，我看你眼睛歪了——浪费这个生命。六根圆满。

若他圆满。他圆满，环境圆满，一切等等。

若善法欲。这个欲字，世间法讲是欲望，很不好，对不对？欲分两种，广义的欲，一切都是欲啊；狭义的欲是男女之间的爱好淫欲之欲。所以一看到欲字大家就想到淫欲之欲，错了，佛经的欲字是广义的。什么是欲？”你看，我是吃素的，所以不像你们，我没有欲。”“哎啊，今天的青菜啊，是乡下带来的，才鲜呢！才好呢！”筷子多去加两口就是欲。

“这个山水多美丽啊！”也是欲。世界上完全离欲就是世尊了，所谓“皈依佛，离欲尊。”真正能够离欲吗？贪清净也是欲，一切欲皆要远离。所以，我们出家是广义的欲要远离。但是，在我们没有离欲以前，要善法欲，恶法不做。你看我们大家都是学佛，甚至于出家，你真的有做善事的欲吗？哼，没有，逼着才做，绝不是发疯一样，有这个欲去做。看电视非要欲不可，到时间不打开看，看到人家在看，心里头就发痒，看电视是视听之欲，但是你学善法有没有这种看电视、电影的视听之欲呢？你没有发起，没有发起就是劣缘。

若正出家。不是歪出家，正出家。什么理由呢？声闻地里都有。有些人灰心了出家，有些人被环境所逼出家等，这都是非如理。要正出家，什么是正出家？为求菩提，为求证果而出家就是正出家。所以，非正出家就是劣缘。

若戒律仪。真正的清净要懂得戒律，戒律不是条文。我们这里有法官啊，学法律的人光是条文背来，判案子还是会判错，要懂得法理的应用，戒律也是一样。

若根律仪。根也分两面，一个是广义的根，种性，前生的因果；一个是狭义的根，六根等等。

若于食知量。你看你们经常生病，食不知量，好吃的多吃，肠胃生病了。因为肠胃生病了，就容易感冒，所以，凡是感冒的，肠胃一定有问题，中西医一样的道理。肠胃没有问题，即使感冒了，细菌进入，自己的生命功能可以控制的了。因为肠胃有了问题，感冒就来了，因为感冒来了，肠胃一定出问题。出家的修行人自己食不知量，不知时，该吃的时候饿着，该饿的时候拼命吃。一个饮食都不能知时、知量，如何去修行？所以，学佛这个饮食障碍是很重的。

若乐远离。要远离恚闹。我们凡夫专门喜欢看热闹，但是，真的声闻众要远离恚闹。若不能远离恚闹，就是劣缘。

若清净诸盖。一切五盖，贪嗔痴慢疑，都要清净了。但是我们半样都清净不了，所以是劣缘。
　　若依三摩地。随时在定境中。
　　漏了一句：

若初夜、后夜常勤修习觉寤瑜伽。初夜就是上半夜，后夜就是下半夜，随时都在定境中。所以比丘戒律：睡眠时观日轮在心中，右胁而卧。我们做到了？哼，打呼~~。真讲戒律有这样严重。受了三坛具足戒的比丘要右胁而卧，睡眠时观心中日轮，身是睡，意识清明，没有睡，就是常勤修习觉寤瑜伽。你们听听看，所以我说你们不要跟我谈戒律，我不讲戒律，因为我不守戒律，但若严格地讲戒律，我是真实的戒律，守戒律有如此之难。

若正知而住。你们天天都是邪知而住，妄念比什么都多，正知而住都没有。三藐三菩提是正知正觉啊，若乐远离，若清净诸盖，若依三摩地。
　　云何自圆满？什么叫自己圆满呢？

谓善得人身，生于圣处，诸根无缺，胜处净信，离诸业障。自己怎么圆满呢？善得人身，不是恶得人身。有些修魔法、修外道法的可以抢这个身体啊。当婴儿出生的时候，有些恶法外道可以把那个婴儿的灵魂挤走，自己硬抢这个房子，这叫夺舍。那是恶得人身，那也是犯杀戒。要修得有定力，当然，这些是要有特别的教授方法，要专修夺舍法。不想投胎，自己年纪到了，这一生没有了道，赶紧修夺舍法：自己灵魂出窍了，也不升天，也不下地狱，六道都不走，就是飘荡，就看哪一个人还年轻的，刚刚死的，里头没有坏，房子还可以用。有些人修成功了，连刚生下来的婴儿的身体也侵占，犯了杀戒，道也不会修成。这个身体本来是那一个人的，你抢别人的，等于霸王住那个房子，这不是善得人身。
　　生于圣处。生在有圣人的地方。
　　诸根无缺。眼睛不瞎，耳朵不聋，头脑清明。

胜处净信。有很好的正法住世，最好的地方，能够生起净信。不是信个宗教就对了，要净信啊，这个“净”字很难。

离诸业障。这句我们做不到，满身是业障。一天到黑，鬼精明的头脑特别聪明，用在正知正见啊，《瑜伽师地论》都看不懂，哪有什么用？
　　云何名为善得人身？谓如有一生人同分。就是说，这个人生下来。

得丈夫身，男根成就，或得女身。变成大丈夫，男人，佛法是平等的，或者得女身，一样的，要圆满。

如是名为善得人身。云何名为生于圣处？谓如有一生于中国，广说如前。生在中国。当时，佛在印度，不是讲这个中国，是讲文化的中心，有文化，有教义。广说如前。

乃至善士皆往游涉，是名为生于圣处。这个投生下来的地方有很多修行人，有智慧的大善知识多，这是生于圣处。
　　云何名为诸根无缺？谓如有一性不愚钝。生下来不是笨蛋。脑子笨蛋，智商不够，愚钝。
　　亦不顽騃。顽，即掉，三天两头花样变变；騃就是傻，十三点。
　　又不喑哑。不是聋子、瞎子。
　　乃至广说支节无减。这是四肢不缺，这样叫做善得人身。

彼由如是支节无缺，耳无缺等，能于善品精勤修集。尤其讲声闻地注重在耳根，能够听懂话，听不进去有什么用？耳根无缺，能于善品精勤修集。
　　如是名为诸根无缺。等等等等。

这总会看得懂吧？都是中国字，你们没有用心在看啊！你们大家诸根无缺，善得人身，怎么看不懂呢？非不能也，是不为也，是自己不真正地用心去看而已。所以，这个关于声闻的种性地

特别要大家注意。下面，397页，我们随便抓一段看，现在是跳着来讲。

云何名为法住随转？谓即如是证正法者，了知有力能证如是正法众生，即如所证随转随顺教授教诫，如是名为法住随转。实际上无所谓正法、相法、末法，就是要我们做到了知有力能证，自己这一生非证到不可，这就是正法众生，即如所证，随转随顺教授。拿我们这一堂人来做比方，当然，你们都是善士，你们能不能随转随顺教授的教诫？平常你们讲老师骂，我为什么骂你们？因为你们不能随转随顺，不能接受教授、教诫，教是教益，授是传授，所以叫教授。比如，告诉你这件事情应该这样做、这样讲，你没有跟着这样做，所以不是随顺教授的教诫。假设能够随转随顺教授教诫，如是名为法住随转。等于正法住世，经典都在，不听我们的教化，你应该听经典的教化。所以你们没有看经，没有研究经论，不是随顺教授教诫。

云何名为他所哀愍？这是专门指出家的。为什么我们早晚要念："上报四重恩，下济三途苦"？佛恩、父母恩、国家恩、众生恩。因为我们都是被哀愍的，被人家可怜。广义地讲施主，不是出钱供养你一点，或者供养你吃碗饭叫施主，世界上一切众生皆是我们的施主。比如我们一堂人坐在这里，肩不需要挑，手不要提，坐在这里嘴巴一张，吹吹牛，"如是我闻。"敲敲木鱼，饭就拿来了，还不满意呢？所以我们接受世界上的一切众生皆是我们的施主，施主是这个道理。。。所以，出家的声闻众修行要晓得：

他谓施主，彼于行者起哀愍心。惠施随顺净命资具，所谓如法衣服、饮食、诸坐、卧具、病缘医药，如是名为他所哀愍。声闻众比丘要随时反省自己，我们接受世界上的一切众生皆是我们的施主，比如我们衣服、饮食、卧具、医药（生了病，下九楼拿药）等等都是接受他所哀愍。

云何善法欲。刚才谈到一个修行人第一要发起善法的欲。你说，欲望就不对了。但是，在我们没有证道之前，必须要发起善法之欲，贪为善事，贪为善行，贪为善施。这个贪是正贪，这个贪是成佛的功德的根本。所以善法欲要发起，厌离心要发起。世间法一天一天厌离，善法的欲一天一天增加，这是三十七道品四正勤的道理。

谓如有一或从佛所或弟子所，闻正法已获得净信，得净信已，应如是学。（玄奘法师翻译的文章素来不大高明，但是翻译的很忠实。）谓即讲，弥勒菩萨告诉我们，假设有一个人，或者跟着佛，或者依照佛的弟子们，乃至佛后世的弟子们，听到了正法，听正法不算数啊，听正法已获得净信，听正法，听过就过去了，这对你没有用，你没有起信，起信也没有用，要起净信。生起了净信，得净信已，确定相信，如此，这个人应如是学，依教奉行，必须要这样修行，才是真正的学佛。不是像你们一帮青年，看一点佛学的理论，六根啊、十二根尘、五蕴啊，谈得头头是道，行为上件件样样皆错，这不是学佛，这是学牛肉店的徒，吹牛的，那有什么用？要依正法，净信，应如是学。

在家烦扰若居尘宇，出家闲旷犹处虚空。我们为什么出家？出家是为了修行。所以，当来下生弥勒佛告诉你们在家烦恼困扰，若居尘宇，在家是住在世间灰尘的房子里头，红尘滚滚的环境里。你们出去到都市里走一圈，晚上回来鼻子里都是黑的。当然你们现在住在十二楼，那么高的大厦，鼻子比较干净。你下楼走三个钟头，毛巾一洗，黑的。尘宇，过去是红尘滚滚，现在是工业时代，是黑尘滚滚。在家烦扰，处在尘劳中，出家呢？闲旷，清净，犹处虚空，等于一个人跳出这个世间，出家了以后，人就如住在半空中一样的清净。

是故我今应舍一切妻子、眷属、财谷、珍宝，于善说法毗奈耶中，正舍家法，趣于非家。因此，一个学声闻众出家的人为了这个动机出家才是正出家，是故，我今应舍一切妻子、眷属、金银财宝，于善说法毗奈耶中，真正有正法存在的毗奈耶戒律当中，正舍家法，趣于非家。舍弃了世间法，有家庭困扰的法。趣就是进去，进到不是家，那是什么家？法王家，空王之家，趣于非家，这个不是普通的家。

顺便讲个笑话，你看中国字"家"，上面一个宝盖，下面一个箩筐，装一只猪，人成了家就是一只猪，把你困在里面，永远跑不出来。所以，"嫁"字，女字旁，旁边站一个女人，男人娶个女人，女人嫁个丈夫，两个人就变成了两个猪。

南师讲《瑜伽师地论》文字版 （6-03B）

"既出家已勤修正行令得圆满。于善法中生如是欲名善法欲。云何正出家。谓即由此胜善法欲增上力故。白四羯磨受具足戒。或受劳策所学尸罗是名正出家。"

"依于意根修律仪行。是名根律仪。云何于食知量。谓彼如是守诸根已。以正思择食于所食。不为倡荡不为憍逸。不为饰好不为端严。食于所食然食所食为身安住为暂支持。为除饥渴为摄梵行为断故受为令新受当不更生。为当存养力乐无罪安隐而住。如是名为于食知量。云何初夜后夜常勤修习觉寤瑜伽。"（二十一卷）

。。。人住在楼上，当然没有这样讲究的楼了，随便泥巴建的，下面都是猪，养着猪牛狗马。所以，上面一个宝盖，下面是猪，这是"家"字的来源，象形字。

既出家已，勤修正行，令得圆满。这八个字，大家要记起来。既然已经出家了，要勤修正行，真正地修，怎么修？三摩地得定最重要。令得圆满，一切圆满。

于善法中生如是欲名善法欲。这个样子才叫做善法欲，声闻地的善法欲。

云何正出家。什么叫正出家？

谓即由此胜善法欲增上力故。发了厌离心，要求道，出家。

白四羯磨，受具足戒。这是戒律的形式，现在普通讲就是三坛大戒，所谓教授师、清净师、四羯磨师。。。都受了。

或受劳策所学尸罗，是名正出家。什么叫受劳策？担任事务，劳即付勤劳，你看《指月录》上多少大善知识、祖师都是做饭头的，六祖也舂米，做勤劳劳务；策即鞭子，硬是让自己做最苦的事，鞭策自己。像你们，擦窗子也懒得擦，擦地也懒得擦，据我所知的：“你们会吗？”“会啊。要搞卫生啊，清洁啊。。。我看还是你做一下吧。”吩配给人家做了，自己不肯做劳务，没有拿勤劳的事务来鞭策自己。所以或受劳策所学尸罗，尸罗即戒律，是名正出家。出家不是贪舒服，出家或受劳策，以苦行为师，这叫做正出家。

如是等等，都跳过去了。因为我的重点是教大家正修行之路，你不要跟着我也跳过去了。我若详细地给你们讲这一百卷的《瑜伽师地论》，我得专讲五年，每天上四个钟头的课！你全部《瑜伽师地论》学完了，人天五乘道，一直到成佛之路，用功方法，理论通通有了。所以，一般人写佛学概论哪里有资格写？弥勒菩萨写的佛学概论《瑜伽师地论》在这里啊；龙树菩萨写的佛学概论《大智度论》在这里；还有中国两个大师的佛学概论，智者大师的《摩诃止观》，永明寿大师的《宗镜录》，这四部才是真正的佛学概论啊，包括修行的方法，显教、密教通通有，可惜一般人不看。

若如现在人写的佛学概论，那我可以写一百部，随便抓来，用夹子一编，再不然拿一瓶浆糊，一把剪刀，把人家的书东剪西粘，又是一本佛学概论。大学里头专门学概论，读人家的夹子，现在的大学不是教育。不但中国的大学，外国的大学我也经常骂，当面骂他们教授：这是欺骗人，犯自欺之罪，来生果报不得了。

年羹尧给儿子请的家庭教师，那对老师多好，老师喜欢吃豆腐，有一天厨房烧的豆腐，老师一吃，嘴唇烫起了泡，年羹尧：“怎么搞的？”眼睛一瞪，等一下盘子端上来，里面是厨师的人头，杀了。人家就是这个威风！但是挂在厨房门口的一副对子是：“不敬师尊天诛地灭 误人子弟男盗女娼”。那也是真的，天下为师之难当啊！教育不能随便。所以，这是最好的佛学概论。

那么，我现在带你们，重点是讲修持，为什么我要跳着讲？来不及啊，好东西太多了，你们也跟着我跳过去了？平常是不是这样？是啊！犯了什么戒？不接受教授教诫，容易看的地方自己要看啊。买一本书不看对不起书啊，你花父母的钱对不起父母，花老和尚的钱对不起老和尚，花自己的血汗钱买的对不起自己，若是你丈夫给你钱，你对不起丈夫，你太太给你的钱，你对不起太太。为什么这样？“时间不够看。”你也是人，我也是人，我怎么就看那么多？因为我很勤劳啊，我要修道啊，为受正法故，生命都要舍，哪里没有时间？哪里没有修行？都是自己欺人，原谅自己的话，你们想想看对不对？现在看397页：

依于意根修律仪行，是名根律仪。什么叫戒律？戒律的重点在意啊，在你的思想。乃至你表面的行为一点都没有犯戒，谁知道你那个意里头都在犯戒啊！你说：“我过午不食。”你一下午都是想吃东西。你说：“我不吃荤。”做菜的时候总是说：“哎，这是素鸭子，这是素的红烧鱼啊。”这就是意根上犯了。所以，依于意根修律仪行，是名根律仪。这是什么根？是第八阿赖耶识的根根转了，这是真修行，表面的修行没有用，要阿赖耶识实际的种子根转。

云何于食知量？你看我们未来的佛——弥勒菩萨，教我们多清楚，上面提的一句话，他再三地给我们解释。什么叫修行人、出家人饮食要知量啊？我经常发现你们饮食不知量，乱吃。你们平常跟我一起在九楼吃饭，知道我平时只吃一餐，晚上吃一碗红薯稀饭，浅浅的一碗。有时候夜里他们让我吃，昨天又哄我，我也是没有修行，说：“好啊，好啊，吃一点。”我告诉他：“你又哄我。”吃多了不好，对修行不利啊。现在我陪他们吃饭，每天两餐，每餐半碗稀饭。昨天晚上，因为是礼拜天，他们几个小萝卜头凑起来包饺子，我说：“我吃给你们看，二十个饺子？我可以吃到四十个饺子！”但是吃后，我要一两个钟头打坐，把它们消化的光光的。我看你们啊，饮食不知量，所以多病。什么叫饮食知量？很难啊，要知道今天自己修持的功夫到什么程度。比如，你们打坐腿容易发麻，是肠胃不清，血液不干净，所以发麻，都是从饮食上来的。你看，《百丈清规》挂在十一楼，都看到了：治病以减食为汤药。你们没有减食啊，好菜拼命吃，吃得多多的，啊，那一大碗一大碗地装下去，都是给身上的那些寄生虫吃了。饮食要知量，是修行的第一步啊。

谓彼如是守诸根已，以正思择食于所食。不为倡荡，不为憍逸，不为饰好，不为端严。食于所食然食所食为身安住为暂支持。为除饥渴为摄梵行，为断故受，为令新受，当不更生，为当存养力，乐无罪安隐而住，如是名为于食知量。

你们不是要学佛吗？学佛就是要跟着佛的告诫，没有错吧？佛告诉你们什么呢？吃饭有学问。什么叫食之量？什么年龄该吃多少？什么身体该吃多少，乃至营养的道理，但是营养不要过分多啊。老朋友跟我讲：“奇怪，大陆上的共产党都没有吃的？”我们的父母都还在啊，像我的老太太就在，现在九十几了，怎么活得那么长呢？因为没的吃啊！文明社会是吃死的，营养过分，这个我处处时时看到。当年我在贵州西南边区当王的时候，那在山里有什么吃啊？一年中辣椒沾盐巴是上好的菜，不过如此而已，那里看到肉！豆腐都是难得的上品，活的很长寿啊，子孙满堂啊。西藏西康吃的那个糌粑，等于我们的大米，那还不是荞麦，最坏的麦子，苦苦的

，一个个身体都蛮好。我们现在文明，都是吃出病的，研究营养，营养多了病多。所以要知量，什么是知量？

谓彼如是守诸根已。修行第一步要守根门，眼耳鼻舌身六根不放逸。

以正思择食于所食。吃东西要有思想，要有头脑，用正思维心来选择饮食。不是选择营养好的，每一个人身体不同，体能不同，病不同，个个众生没有成佛之前个个有病。食于所食这四个字怎么讲？吃我应该吃的，第一个“食”是动词吃，所“食”是名词，食物。

不为倡荡。吃东西不是为了表现阔气：“你看，我吃的东西多讲究啊，我做的东西多讲究啊！”“哈，你看我做的菜是第一等！”饮食上的风流，也是犯戒啊，犯细戒。

不为憍逸。不是摆个架子给人家看。老实讲，我们现在的伙食比那些庙子上的都好，可以跟那些庙子骄傲一番：“你看，我们大乘学舍，十方丛林的伙食怎么样！比你们好吧？”有此一念——憍逸，犯骄慢心，放逸。

不为饰好。做菜要有色、香、味，“你看我的菜颜色多好！”“你看我们家里吃的菜怎么样？”出风头。

不为端严。吃饭也不是为了自己的身体长得发光，脸上发红，好看一点。

食于所食。吃我们应该吃的。

然，食所食为身安住，为暂支持。为什么吃我们应该吃的？为身安住。我们这个身体四大本来是假的，但是我们没有修成功之前，这个房子还要住啊，补充一下，慢一点死亡，慢一点倒下去。机器是靠能源，肉体是靠饮食。所以，戒律上告诉我们饮食要有一个观念，什么观？吃药。吃什么药，为了这个身体暂时活着，为暂支持。

为除饥渴。口干了，饿了，不得不吃。

为摄梵行为。饮食为了什么？身体留着为什么？为了修行。

为断故受，为令新受当不更生。为了断除过去的一切烦恼，所以，我今天接受饮食，是为了修梵行，烦恼不更生。

为当存养力乐，无罪安隐而住。为什么吃饭呢？为了保养这个有限的身体，使它无病，能够得安隐、快乐。得安隐快乐干什么？不犯罪，不犯戒，无罪安隐而住，起心动念都要无罪。

如是，名为于食知量。懂了没有？要记得啊。看了佛经不记的，是犯罪过的。我这个口水也花气力的，我这个妈妈生的肉体也是暂住在这里啊，多给你们讲一分钟，我的生命也多消耗一分钟。你们要对得起自己，对得起我啊，要记住。

云何初夜、后夜常勤修习觉寤瑜伽？出家人戒律规定，右胁而卧，睡的时候心中要观太阳，日轮。身是睡，心没有睡，这是修觉寤瑜伽，是声闻品的戒。初夜是上半夜，后夜是下半夜。

真要讲修行，讲个故事给你们听，你们许多都听过的。虽然有些人睡觉打鼾，但是一切清净。打鼾的是身体在休息，心是觉悟一切。比丘的声闻道必须如此，依据戒律也是如此。但是，菩萨境界又不同。

现在我们讲三车法师——窥基法师，就是唐玄奘的弟子，他的前生不讲了，就是刚才讲的种性地。他前生是迦叶佛祖，在释迦摩尼佛前，末法时代的一个比丘。末法时代在西藏印度交界处的雪山上打坐。末法时代没有正法，也找不到饭吃，他入定了。玄奘法师到印度取经，经过雪山，看到每个山上都有雪，有一座山没有雪，还有点黑黑的，“这个是怎么搞的？”跑去一看有头发，“这里还有人。”结果慢慢挖出来一个大头，玄奘法师是唐朝人，比我们现在人高大，可是站在他肩膀上，还只是到那个人的耳朵，他一看是比丘入定，玄奘法师在他耳边叫他，没有听见，赶快拿引磬来，用引磬在他耳朵边上一敲，叮~~，出定了，眼睛一张，眼皮上的雪块掉下来，呜~~，那个眼睛多大啊。

玄奘法师问他：“你干什么？”

“哪里有声音啊？”一看肩膀上一个小人。

“哪里来的？”

“我是东土来的。你是谁？”

“我是迦叶祖师的末法比丘，打坐在这里，等释迦摩尼佛下生。”

玄奘法师说：“老兄，你这个不是办法啊，释迦摩尼佛又入涅盘了。”

“哎呀，这样啊，那我再等吧，等弥勒佛来。”

玄奘法师把他的耳朵拉住：“你不要这样搞，弥勒佛出世，谁来通知你啊？”

“那怎么办？”

“我是相法时代的比丘，我到印度取经，二十年后一定回来，你赶快到东土投生，等我回来度你。”

“那好。哪里投？”

“你只要向东走。”玄奘法师是想让他变成太子。

“你看城市很大的地方，那个最大的房子里投生。”画个图给他。

“好。”他去了。玄奘法师再把他埋掉。

二十年后跟唐太宗见面，第一件事情就是问唐太宗这个，赶快查。因为皇帝的妻子怀孕是要登记的，一查：“这一年、这一天没有这个人啊？没有生这么一个太子啊。”
　　玄奘法师说：“不会，不会，一定有。”
　　查来查去宫廷里没有，唐太宗心里有些不相信了：“你这个事情玄的很。”

但是，唐太宗的精神是非求证到不可。一查，魏迟恭生了一个侄子，时间都对，把他找来，看到玄奘法师好像似曾相识。唐太宗说：“代表我出家。”做玄奘法师的弟子，代表皇帝出家。他是认不得皇宫，看到王侯府邸就已经很大了，他就钻进去投胎了。但是，你看，罗汉都有隔阴之迷，他说：“我不出家。”皇帝下命令了，代表皇帝。“那要三个条件：第一、我不吃素，出门要带酒肉；我不能避世间的书，出门要带书；还要美女宫女侍候我。”唐太宗说一概答应，问玄奘法师，法师说：“好，我也答应。”这就叫三车法师，一出门，一车酒肉，一车书，一车美女服侍着。道宣律师守戒律了不起，非要把他弄来教训他不可。道宣律师在终南山住茅棚，每天中午有天女下来送饮食，送饭。要三车法师来，给他点颜色看。窥基法师就去了，心里想：我要看看你这个和尚玩什么花样。终南山上车上不去，自己只好就爬上去了。道宣律师说：“我请你受天人的供养。”
　　“好啊，天饭倒是没有吃过，等等看。”过了午时没有送来，到了晚上也没有送来。

窥基法师说：“你瞎扯，害的我酒也没有喝，肉也没有吃，下山吧，天晚了，好吧，在你茅棚里住一晚吧。”就在茅棚里住了。道宣律师受戒，不倒单，初夜、中夜、后夜跏趺而坐，窥基法师伸直腿，打呼。你看他多胖啊，你到故宫博物院看看，他的那个像很胖，跟他的师父玄奘法师差不多。道宣律师想：你是犯戒比丘。早晨起来，道宣律师说：“你既然出家，还代表皇帝，要有威仪。”
　　“你看我怎么没有威仪？”

“你看你这个样子，平常带三车，因为你代表皇帝，佛教界没有话讲，但是，出家人睡觉心中要观日轮，结果你打呼打得那么厉害。”
　　他说：“你打坐啊，很打闲杈，打扰了我一夜。”
　　道宣律师说：“你不要瞎扯了，我一夜都没有睡好，被你打扰了，你还打妄语。”

“什么妄语啊？你坐到半夜，有个虱子咬你，你轻轻地把它抓出来想咬，但是又怕犯杀戒，于是你放到地下一丢，结果虱子的一条腿跌断了，那个虱子就叫了一夜，‘哎呦，哎呦。’害的我没有睡好。”道宣律师一听，真有这个事，吓住了。这下怔住了，他还以为窥基法师打呼呢。所以啊，真入定的时候：听蚁斗如雷鸣，听蚂蚁打架像打雷一样。道宣律师傻了，只好送“犯戒比丘”下山：“菩萨请下山吧。”第二天中午，天人又来送食了，道宣律师说：“你们昨天怎么没有来？给我丢人啊？”
　　“哦，昨天我们进不来啊，找你的茅棚找不到了。”
　　“为什么呢？”

“噢，四大金刚守护，天龙八部大菩萨的护法在这里。我们是欲界天中间的小天人，进不来啊。”没有拿到入境证，进不来啊。
　　他说：“大菩萨在这里，谁啊？”道宣律师一听，傻了。

这个故事好听啊，为什么？所以，睡眠时，初夜、后夜常勤修习觉寤瑜伽。夜里能够修觉寤瑜伽这就与饮食有关了，为什么要过午不食呢？过午不食不容易昏沉。
　　瑜伽师地论卷第二十二弥勒菩萨说
　　三藏法师玄奘奉诏译
　　本地分中声闻地第十三初瑜伽处出离地第三之一
　　如是已说趣入地。云何出离地。嗢拖南曰。
　　若世间离欲如是出世间
　　及此二资粮是名出离地
　　谓若由世间道而趣离欲。若由出世道而趣离欲。若此二道所有资粮。总略为一名出离地。

云何名为由世间道而趣离欲。谓如有一于下欲界观为粗相。于初静虑离生喜乐。若定若生观为静相。彼由多住如是观时便于欲界而得离欲。亦能证入最初静虑。如是复于初静虑上。渐次如应一切下地观为粗相。一切上地观为静相。彼由多住如是观时便于乃至无所有处而得离欲。亦能证入乃至非想非非想处。
　　如是名为由世间道而趣离欲。除此更无若过若增。

云何名为由出世道而趣离欲。谓如有一亲近善士。于圣法中已成聪慧。于圣法中已得调顺。于苦圣谛如实知苦。于集圣谛如实知集。于灭圣谛如实知灭。于道圣谛如实知道。既得成就有学智见。从此已后渐修圣道。遍于三界见修所断一切法中。自能离系自得解脱。如是便能超过三界。如是名为由出世道而趣离欲。
　　云何名为二道资粮。嗢拖南曰。
　　自他圆满善法欲戒根律仪食知量
　　觉寤正知住善友闻思无障舍庄严

谓若自圆满。若他圆满。若善法欲。若戒律仪。若根律仪。若于食知量。若初夜后夜常勤修习觉寤瑜伽。若正知而住。若善友性。若闻正法若思正法。若无障碍。若修惠舍。若沙门庄严。如是等法是名世间及出世间诸离欲道趣向资粮。

当知此中若自圆满若他圆满若善法欲。此。
三如前修集种子诸劣缘中已辨其相。
云何戒律仪。嗢拖南曰。
戒律仪当知辨三亏满十
六异门三净胜功德十种
戒律仪者。谓如有一安住具戒。广说乃至受学学处。

云何名为安住具戒。谓于所受学所有学处。不亏身业。不亏语业。无缺无穿。如是名为安住具戒。云何名为善能守护别解脱律仪。谓能守护七众所受别解脱律仪。即此律仪众差别故成多律仪。今此义中唯依苾刍律仪处。说善能守护别解脱律仪。云何名为轨则圆满。谓如有一或于威仪路。或于所作事。或于善品加行处所。成就轨则。随顺世间不越世间。随顺毗奈耶。不越毗奈耶。云何名为于威仪路。成就轨则。随顺世间不越世间。随顺毗奈耶。不越毗奈耶。谓如有一于所应行于如所行。即于此中如是而行。由是行故不为世间之所讥毁。不为贤良正至善士。诸同法者。诸持律者。诸学律者。之所呵责。如于所行。于其所住所坐所卧当知亦尔。如是名为于威仪路成就轨则。随顺世间不越世间随顺毗奈耶不越毗奈耶。云何名为于所作事成就轨则。随顺世间不越世间。随顺毗奈耶不越毗奈耶。谓如有一于其所作。若衣服事若便利事。若用水事若杨枝事。若入聚落行乞食事。若受用事若荡钵事。若安置事若洗足事。若为敷设卧具等事。即此略说。衣事钵事复有所余如是等类诸所应作名所作事。如其所应于所应作于如所作。即于此中如是而作。由是作故不为世间之所讥毁。不为贤良正至善士。诸同法者。诸持律者。诸学律者。之所呵责。如是名为于所作事成就轨则。随顺世间不越世间。随顺毗奈耶不越毗奈耶。云何名为于诸善品加行处所成就轨则。随顺世间不越世间。随顺毗奈耶不越毗奈耶。谓于种种善品加行。若于正法受持读诵。若于尊长修和敬业参觐承事。若于病者起慈悲心殷重供侍。若于如法宣白加行。住慈悲心展转与欲。若于正法请问听受翘勤无堕。于诸有智同梵行者。尽其身力而修敬事。于他善品常勤赞励。常乐为他宣说正法。入于静室结跏趺坐系念思惟。如是等类诸余无量所修善法。皆说名为善品加行。彼于如是随所宣说善品加行。如其所应于所应作于如所作。即于此中如是而作。由是作故不为世间之所讥毁。不为贤良正至善士。诸同法者。诸持律者。诸学律者。之所呵责。如是名为于诸善品加行处所。成就轨则。随顺世间不越世间。随顺毗奈耶不越毗奈耶。若于如是所说行相轨则差别悉皆具足。应知说名轨则圆满。云何名为所行圆满。谓诸苾刍略有五种非所行处。何等为五。一唱令家。二淫女家。三酤酒家。四国王家。五旃荼罗羯耻那家。若于如是如来所制非所行处能善远离。于余无罪所有行处知时而行。如是名为所行圆满。云何名为于微小罪见大怖畏。谓于诸小随小学处。若有所犯可令还净。名微小罪。于诸学处现行毁犯。说名为罪。既毁犯已少用功力而得还净。说名微小。由是因缘名微小罪。云何于中见大怖畏。谓作是观。勿我于此毁犯因缘无复堪能。得所未得触所未触证所未证。勿我由此近诸恶趣往诸恶趣。或当自责。或为大师诸天有智同梵行者以法呵责。勿我由此遍诸方维恶名恶称恶声恶颂遐迩流布。彼于如是现法当来毁犯因生诸非爱果见大怖畏。由是因缘于小随小所有学处。命难因缘亦不故犯。或时或处失念而犯。寻便速疾如法发露令得还净。如是名为于微小罪见大怖畏。云何名为受学学处。谓于先受别解脱戒白四羯磨。受具戒时从戒师所得闻少分学处体性。复从亲教轨范师处。得闻所余别解脱经。总略宣说过于二百五十学处。皆自誓言一切当学。复从所余恒言议者同言议者常交往者有亲爱者闻所学处。复于半月常所宣说别解脱经。闻所学处一切自誓皆当修学。以于一切所应学处皆受学故。说名获得别解律仪。从此以后于诸学处。若已善巧便能无犯。设有所犯寻如法悔。若诸学处未得善巧未能晓悟。由先自誓愿受持故。得于今时求受善巧欲求晓悟。于如前说诸所学处。从亲教师或轨范师如先请问。既得善巧及晓悟已。随所教诲无增无减。复能受学。又于尊重及等尊重所说学处。若文若义能无倒受。如是名为受学学处。如是广辨戒律仪已。云何应知此中略义。谓于是中世尊显示戒蕴略义有三种相。一者无失坏相。二者自性相。三者自性功德相。此复云何。谓若说言安住具戒。由此显示尸罗律仪无失坏相。若复说言能善守护别解律仪。由此显示尸罗律仪自性相。若复说言轨则所行皆悉圆满。由此显示别解律仪如其所受观他增上自性功德相。所以者何。由他观见如是轨则所行圆满。未信者信信者增长。由是发生清净信处。心无厌恶言不讥毁。若异于此具足尸罗轨则所行皆圆满者。观他增上所有功德胜利应无。与此相违过失应有。若复说言于微小罪见大怖畏受学学处。由此显示别解律仪如其所受观自增上自性功德相。所以者何。虽由如是轨则所行皆悉圆满获得如前观他增上功德胜利。然由毁犯净戒因缘当生恶趣。或无堪能得所未得。如前广说。若能于彼微小罪中见大怖畏。于先所受上品学处能正修学。由是因缘身坏已后当生善趣。亦有堪能得所未得。如前广说。由是因缘说此名为别解律仪。如其所受观自增上功德胜利。复有异门。（接7）谓佛世尊此中略显三种戒性。一受持戒性。二出离戒性。三修习戒性。谓若说言安住具戒。由此显示受持戒性。若复说言能善守护别解律仪。由此显示出离戒性。所以者何。别解律仪所摄净戒。当知说名增上戒学。即依如是增上戒学。修增上心增上慧学。由此能得一切苦尽究竟出离。如是出离用增上戒以为前行所依止处。是故说此别解律仪名出离戒性。若复说言轨则所行皆悉圆满。于微小罪见大怖畏受学学处。由此显示修习戒性。所以者何。若由如是所说诸相别解律仪修习净戒。名善修习极善修习。如是一种尸罗律仪现前宣说。当知六种又即如是。

尸罗律仪由十因缘当知亏损。即此相违十因缘故当知圆满。云何十种亏损因缘。一者最初恶受尸罗律仪。二者太极沉下。三者太极浮散。四者放逸懈怠所摄。五者发起邪愿。六者轨则亏损所摄。七者净命亏损所摄。八者堕在二边。九者不能出离。十者所受失坏。云何名为最初恶受尸罗律仪。谓如有一王所逼迫而求出家。或为狂贼之所逼迫。或为债主之所逼迫。或为怖畏之所逼迫。或不活畏之所逼迫而求出家。不为沙门性。不为婆罗门性。不为自调伏。不为自寂静。不为自涅盘。而求出家。如是名为最初恶受尸罗律仪。（7完）云何名为太极沉下。谓如有一性无羞耻恶作羸劣。为性慢缓于诸学处所作慢缓。如是名为太极沉下。云何名为太极浮散。谓如有一坚执恶取非处恶作。于不应作诸恶作中浪作恶作非处。于他起轻蔑心或恼害心。于其

非处强生晓悟。如是名为太极浮散。云何放逸懈怠所摄。谓如有一由过去世毁犯所犯。于此毁犯由失念故。一类不能如法还净。如由过去。由未来世由现在世当知亦尔。谓毁犯所犯。于此毁犯由失念故。一类不能如法还净。又非先时于所毁犯发起猛利无犯乐欲。谓我定当如如所行如如所住。如是如是行于所行。如是如是住于所住。于所毁犯终不毁犯。由是因缘随所行住。如是如是毁犯所犯。由此成就前际俱行后际俱行中际俱行先时所作及俱随行所有放逸。又自执取睡眠为乐偃卧为乐胁卧为乐。性不翘勤为性懒惰不具起发。于诸有智同梵行者。不能时时觐问供事。是名放逸懈怠所摄。云何名为发起邪愿。谓如有一依止邪愿修行梵行。言我所有若戒若禁。若常精勤若修梵行。当得生天或余天处。或复爱乐利养恭敬而修梵行。谓因此故从他希求利养恭敬。即于如是利养恭敬深生染着。如是名为发起邪愿。云何轨则亏损所摄。谓如有一于威仪路或所作事或诸善品加行处所所有轨则。不顺世间违越世间。不顺毗奈耶违越毗奈耶。如前广说。是名轨则亏损所摄。云何净命亏损所摄。谓如有一为性大欲不知喜足难养难满。常以非法追求衣服饮食卧具病缘医药及诸资具。不以正法。又为贪求种种衣服饮食卧具病缘医药资具因缘。方便显己有胜功德。矫诈构集非常威仪。为诳他故恒常诈现诸根无掉诸根无动诸根寂静。由是令他谓其有德。当有所施当有所作。所谓承事供给衣服饮食卧具病缘医药及诸资具。又多凶悖强口矫傲。修饰其名执恃种姓。或求多闻或住持法。为利养故亦复为他宣说正法。或佛所说或弟子说。或自宣说己实有德。或少增益。或于他前方便现相为求衣服。或求随一沙门资具。或为求多或求精妙。虽无匮乏而现被服故弊衣裳。为令净信长者居士婆罗门等知其衣服有所匮乏。殷重承事给施众多上妙衣服。如为衣服。为余随一沙门资生众具亦尔。或于净信长者居士婆罗门所。如其所欲不得称遂。或彼财物有所阙乏。求不得时即便强逼。研磨粗语而苦求索。或彼财物无所阙乏。得下劣时便对施主。现前毁弃所得财物。如是告言。咄哉男子。某善男子。某善女人。方汝族姓及以财宝。极为下劣又极贫匮。而能惠施如是如是多妙悦意资产众具。汝望于彼族姓尊贵财宝丰饶。何为但施如是少劣非悦意物。彼由如是或依矫诈或邪妄语。或假现相或苦研逼。或利求利种种状相。而从他所非法希求所有衣服饮食卧具病缘医药诸资生具。非以正法而有所求。由非法故说名邪命。如是名为尸罗净命亏损所摄。云何名为堕在二边。谓如有一耽着受用极乐行边从他所得。或法非法所有衣服饮食卧具病缘医药及诸资具。爱玩受用不观过患不知出离。是名一边。复有一类好求受用自苦行边。以无量门而自煎迫受极苦楚。谓依棘刺或依灰坌或依木杵或依木板。或狐蹲住或狐蹲坐修断瑜伽。或复事火。谓乃至三承事于火。或复升水。谓乃至三升上其水。或一足住随日而转。或复所余如是等类修自苦行。是第二边。如是名为堕在二边。云何名为不能出离。谓如有一或戒或禁由见执取。谓我因此若戒若禁当得清净解脱出离。一切外道所有禁戒。虽善防护虽善清净。如其清净不名出离。如是名为不能出离。云何名为所受失坏。谓如有一都无羞耻不顾沙门。毁犯净戒习诸恶法。内怀腐败外现贞实。犹如净水所生蜗牛螺音狗行。实非沙门自称沙门。实非梵行自称梵行。如是名为所受失坏。略由如是十种因缘名戒亏损。世尊或说尸罗亏损。或时复说尸罗艰难。当知于彼诸因缘中由二因缘。谓不能出离。及所受失坏。由余因缘当知唯说尸罗亏损。

与此安立黑品因缘。相违白品所有因缘。当知说名尸罗圆满尸罗清净。

有处世尊宣说尸罗名为根本。如伽他说。

若善住根本其心便寂静
因圣见恶见相应不相应

有处世尊宣说尸罗名庄严具。如伽他说。

苾刍苾刍尼戒庄严圆满
于不善能舍于善能修习

有处世尊宣说尸罗名为涂香。如伽他说。

苾刍苾刍尼戒涂香圆满
于不善能舍于善能修习

有处世尊宣说尸罗名为薰香。如伽他说。

阿难有香类顺风善能薰
逆风亦能薰顺逆薰亦尔

有处世尊宣说尸罗名为妙行。如伽他说。

身妙行能感可爱诸异熟
于现法当来语妙行亦尔

有处世尊宣说尸罗名为律仪。如伽他说。

诸有惠施主具戒住律仪
有阿笈摩见及有果正见

复有说言。安住具戒。善能守护别解律仪。乃至广说。问何缘世尊宣说尸罗名为根本。答能建立义能任持义。是根本义。由此尸罗建立任持一切世间及出世间。能引无罪最胜第一快乐功德。令生令证。是故尸罗说名根本。譬如大地建立任持一切药草卉木丛林令生令长。如是尸罗如前广说。问何缘世尊宣说尸罗名庄严具。答诸余世间耳环指环腕钏臂钏及以宝印金银鬘等妙庄严具。若有成就幼稚黑发少年盛壮姝妙形色而服饰之少增妙好。非有成就朽老衰迈齿落发白年逾八十或九十者而服饰之当有妙好。唯除俳戏令众欢笑。若遭病苦财货匮乏亲戚丧亡。当尔服之亦无妙好。戒庄严具于一切类于一切时若有服者皆为妙好。是故尸罗名庄严具。问何缘世尊宣说尸罗名为涂香。答由此所受清净无罪妙善尸罗。能正除遣一切所受恶戒为因身心热恼。譬如最极炎炽热时涂以栴檀龙脑香等一切郁蒸皆得除灭。是故尸罗说名涂香。问何缘世尊宣说尸罗名为薰香。答具戒士夫补特伽罗遍诸方域。妙善称誉声颂普闻。譬如种种根茎香等随风飘飏遍诸方所悦意芬馥周流弥远。是故尸罗名为薰香。问何缘世尊宣说尸罗名为妙行。答由此尸罗清净善行。能趣妙乐往妙天趣。向妙安隐故名妙行。问何缘世尊宣说尸罗名为律仪。答由此尸罗清净善法。是防护性。是息除相。是远离体故名律仪。

又戒律仪有三种观清净因相。何等为三。一观身业。二观语业。三观意业。云何观察如是诸业

。令戒律仪皆得清净。谓希当造及欲正造。身作业时如是观察。我此身业为能自损及以损他是不善性能生众苦招苦异熟。为不自损亦不损他是其善性能生诸乐招乐异熟。如是观已。若自了知我此身业自损损他。是不善性能生众苦招苦异熟。即于此业摄敛不作亦不与便。若自了知我此身业不损自他是其善性。余如前说。即于此业而不摄敛造作与便。复于过去已造身业。亦数观察我此身业为能自损。余如前说。如是观已。若自了知我此身业自损损他。余如前说。便于有智同梵行所。如实发露如法悔除。若自了知我此身业不损自他。余如前说。便生欢喜昼夜安住多随修学。如是彼于去来今世所造身业。能善观察能善清净。如于身业。于其语业当知亦尔。由过去行为缘生意。由未来行为缘生意。由现在行为缘生意。即于此意数数观察我此意业。为能自损。余如前说。如是观已。若自了知我此意业是其黑品即于此业摄敛不起不与其便。若自了知我此意业是其白品。即于此业而不敛摄发起与便。如是于彼去来今世所起意业。能善观察能善清净。所以者何。去来今世所有沙门若婆罗门。于身语意三种业中。或已观察或当观察或正观察。或已清净或当清净或正清净。或已多住或当多住或正多住。一切皆由如是观察如是清净。如佛世尊曾为长老罗怙罗说。

汝今罗怙罗于身语意业
应数正观察念诸佛圣教
罗怙罗汝应学是沙门业
若能于此学唯胜善无恶

若于如是身语意业审正思择。我此诸业为能自损。广说如前。是名观察。若于一分摄敛不作亦不与便。广说乃至发露悔除。复于一分而不敛摄造作与便。广说乃至便生欢喜。昼夜安住多随修学。是名清净。

如是清净尸罗律仪。应知有十功德胜利。何等为十。谓诸所有具戒士夫补特伽罗。自观戒净便得无悔。无悔故欢欢故生喜。由心喜故身得轻安。身轻安故便受胜乐。乐故心定。心得定故能如实知能如实见。实知见故便能起厌。能起厌故便得离染。由离染故证得解脱。得解脱故便自知见我已解脱乃至我能于无余依般涅盘界当般涅盘。如是所有具戒士夫补特伽罗。尸罗清净增上力故获得无悔。渐次乃至能到涅盘。是名第一尸罗律仪功德胜利。复有所余具戒士夫补特伽罗。于临终时起如是念。我已善作身语意行。非我恶作身语意行。乃至广说。若有其趣作福业者作善业者作能救济诸怖畏者之所应往。我于斯趣必定当往。如是获得能往善趣。第二无悔由无悔恨所有士夫补特伽罗。名贤善死贤善夭逝贤善过往。是名第二尸罗律仪功德胜利。复有所余具戒士夫补特伽罗。遍诸方域妙善称誉声颂普闻。是名第三尸罗律仪功德胜利。复有所余具戒士夫补特伽罗。寝安觉安远离一切身心热恼。是名第四尸罗律仪功德胜利。复有所余具戒士夫补特伽罗。若寝若觉诸天保护是名第五尸罗律仪功德胜利。复有所余具戒士夫补特伽罗。于他凶暴不虑其恶。无诸怖畏心离惊恐。是名第六尸罗律仪功德胜利。复有所余具戒士夫补特伽罗。诸喜杀者怨仇恶友虽得其隙。亦常保护了知此是具戒士夫补特伽罗。或为善友或住中平。是名第七尸罗律仪功德胜利。复有所余具戒士夫补特伽罗。一切魍魉药叉宅神非人之类。虽得其便虽得其隙。而常保护。谓具尸罗增上力故。是名第八尸罗律仪功德胜利。复有所余具戒士夫补特伽罗。法无艰难从他获得种种利养。所谓衣服饮食卧具病缘医药及诸资具。由依尸罗增上因力。国王大臣及诸黎庶饶财长者及商主等恭敬尊重。是名第九尸罗律仪功德胜利。复有所余具戒士夫补特伽罗。一切所愿皆得称遂。若于欲界愿乐当生或刹帝利大族姓家或婆罗门大族姓家或诸居士大族姓家或诸长者大族姓家或四大王众天或三十三天或夜摩天或睹史多天或化乐天或他化自在天众同分中。由戒净故即随所愿当得往生。若复愿乐入诸静虑现法乐住或有色天众同分中若住若生。由戒净故便得离欲所愿皆遂。若复愿乐寂静胜解。超过色定入无色定具足安住。或无色天众同分中当得往生。余如前说。若复愿乐当证最极究竟涅盘。由戒净故便证一切究竟离欲。是名第十尸罗律仪功德胜利。如是已说戒蕴。广辨戒蕴亏损。戒蕴圆满。戒蕴异门。戒蕴观察及以清净戒蕴所有功德胜利。于此宣说明了开示一切种相最极圆满资粮所摄尸罗律仪。若有自爱乐沙门性婆罗门性诸善男子。应勤修学。

南师讲《瑜伽师地论》文字版　(7-04A)

“谓彼如是食知量已。于昼日分经行宴坐二种威仪。从顺障法净修其心。于初夜分经行宴坐二种威仪。从顺障法净修其心。过此分已出住处外洗濯其足。右胁而卧重累其足住光明想。正念正知思惟起想。于夜后分速疾觉寤。经行宴坐二种威仪。从顺障法净修其心。如是名为初夜后夜常勤修习觉寤瑜伽。”（二十一卷）

“谓佛世尊此中略显三种戒性。一受持戒性。二出离戒性。三修习戒性。谓若说言安住具戒。由此显示受持戒性。若复说言能善守护别解律仪。由此显示出离戒性。所以者何。别解律仪所摄净戒。当知说名增上戒学。即依如是增上戒学。修增上心增上慧学。由此能得一切苦尽究竟出离。如是出离用增上戒以为前行所依止处。是故说此别解律仪名出离戒性。若复说言轨则所行皆悉圆满。于微小罪见大怖畏受学学处。由此显示修习戒性。所以者何。若由如是所说诸相别解律仪修习净戒。名善修习极善修习。如是一种尸罗律仪现前宣说。当知六种又即如是。

尸罗律仪由十因缘当知亏损。即此相违十因缘故当知圆满。云何十种亏损因缘。一者最初恶受尸罗律仪。二者太极沉下。三者太极浮散。四者放逸懈怠所摄。五者发起邪愿。六者轨则亏损所摄。七者净命亏损所摄。八者堕在二边。九者不能出离。十者所受失坏。云何名为最初恶受尸罗律仪。谓如有一王所逼迫而求出家。或为狂贼之所逼迫。或为债主之所逼迫。或为怖畏之所逼迫。或不活畏之所逼迫而求出家。不为沙门性。不为婆罗门性。不为自调伏。不为自寂静。不为自涅盘。而求出家。如是名为最初恶受尸罗律仪。”（二十二卷）

。。。我一天忙成这个样子，我也睡不够，我死掉了？断除五盖，睡眠是一盖啊，还怕睡眠不

够？修觉寤瑜伽就是要断除睡眠啊，要食知量啊，肠胃不好就容易昏沉啊。所以，中国人骂人：肠肥脑满，脑子长满了，脑子都没有思想，你们的脑子像水泥一样，还会悟到空啊？肠太肥了。

谓彼如是食知量已。所以，饮食要知量。

于昼日分经行宴坐二种威仪，从顺障法净修其心。声闻的出家众应该经常经行。比如打坐，三个钟头、一个钟头、半个钟头后，要经行半个钟头，要相等。

于初夜分经行宴坐二种威仪，从顺障法净修其心。夜里也是这样修啊。

过此分已，到了夜里。

出住处外，洗濯其足，把脚洗好。

右胁而卧，重累其足，就是左足在上，右足在下，伸直。

住光明想。心中要有太阳的光明想。

正念正知思惟起想，于夜后分速疾觉寤，经行宴坐二种威仪，从顺障法净修其心，如是名为初夜、后夜常勤修习觉寤瑜伽。这才叫修行，这才叫真为修道而出家。

障碍是逆法，颠倒。“顺障法”，这是玄奘法师翻译的文字别扭的地方，故一般学者难以看懂。“顺障法”照文字解释就是跟着障碍走了？是把障碍顺顺，比如我们整理书：“哎，把这些书顺顺。”意思就是整理好。

现在，我们为了争取时间，跳到403页，第22卷。

谓佛世尊此中略显三种戒性：一受持戒性、二出离戒性、三修习戒性。就是说，讲戒律与修持的重要。

一、受持戒性，戒律是什么？戒律就是心的行为啊，现代的讲法就是心理行为。其实，我们凡夫一切起心动念的心理行为就是戒，尤其是一位学佛的人，心理行为先要转。这叫做受持戒性，接受了。

二、出离戒性。跳出三界。

三、修习戒性。慢慢练习把善根转了，修成功。

谓，佛告诉我们，声闻道的三种戒性：

若说言安住具戒，由此显示受持戒性。就是说，若你真正接受了比丘、比丘尼的具足戒，声闻道不谈菩萨戒啊。由此显示受持戒性，你受了戒。

若复说言能善守护别解律仪，由此显示出离戒性。为什么受戒？比丘、比丘尼戒在经教的学名上叫做别解脱戒。玄奘法师的翻译，少了一个“脱”字，不要加上，要保持原文。为什么叫别解脱戒？就是特别的，本来一个人在世间法修，现在剃去须发，穿上出家人的衣服，是走特别的一步，超人的一步，所以叫别解脱戒，同凡夫法、菩萨道有差别。所以，别解脱戒是比丘、比丘尼出家人的戒。为什么要修别解脱戒？为了出离世间快。别解脱也是出离的意思。

所以者何？为什么？

别解律仪所摄净戒，当知说名增上戒学。比丘、比丘尼的别解脱戒是增上缘，是你起心动念的善行很快地成就。

即依如是增上戒学，修增上心，增上慧学。有了戒以后，自然得定，定不谈了，定的小事。因为你依戒而行，起心动念，念念不敢乱来。有善法在，你的心自然转了，自然定。不谈定，定在其中。有了定，自然得慧，增上慧学。所以，这里没有讲定，知道吗？不然你想：怎么少了一个定？定在什么地方定啊？（有答：心）。心定！所以增上心学，定在其中了，要懂这个道理。

由此能得一切苦尽，究竟出离。为什么出家？出家可以跳出三界，离苦得乐，得涅盘之乐。所以，一切苦尽，究竟出离，毕竟跳出三界。

如是出离，用增上戒以为前行所依止处。要真想离苦得乐，跳出三界，得究竟涅盘之乐，只有增上戒。增什么呢？就是加工，增上的意思就是现在讲的加工的快。用增上戒以为前行，做为前锋部队，然后你才能跳出来。

是故说此别解律仪，名出离戒性。因此，别解脱戒就是出离三界的戒性。

若复说言轨则所行，皆悉圆满。再说，修比丘、比丘尼戒，我们心理的行为，外表的行为，即做人的行为标准就上了轨道。什么轨道？圆满成就的轨道。

于微小罪见大怖畏，受学学处。你们注意啊，你们受了戒，真正受了戒的人要懂得戒，思想里哪怕有一点点的小念头的错误，都要害怕，怕因果，怕犯大罪。所以，我初一、十五给你们讲戒时，不是引用过永明寿禅师讲的：隔墙闻钗环声，就已经犯了淫戒了。隔着墙壁，晓得：“哎呀，高跟鞋的声音，这是个女的，走路倒是蛮轻的，一定是三围很好。”你早就犯了淫戒了！有分别心即是，贪嗔痴慢疑都是如此。

你说：“哎，你这里有赠送的佛书啊？”

“有啊。”

“好不好给我一本？”贪戒犯了。严格讲是如此啊！

所以，真正讲修行之戒——不一定是出家啊，我们居士也要注意啊，要真正学佛的人必须如此！于起心动念处，于微小罪见大怖畏！年轻人要在这个地方学！才是真正的学佛。叫做受持戒性。

由此显示修习戒性。为什么我们要受戒、守戒呢？转这个业根，种性。

所以者何？什么理由呢？

若由如是所说诸相别解律仪修习净戒，名善修习，极善修习，如是一种尸罗律仪现前宣说，当知六种又即如是。以大乘菩萨来讲，所说的戒律包括布施、持戒、禅定、般若等等都在内。尸罗就是戒，实际上不念s-luo，念s-la。

尸罗律仪由十因缘，当知亏损。讲到戒律，心理的行为，有十种因缘属于不是修行人。

即此相违十因缘故，当知圆满。若没有这十种过失，你是心行戒律，你是真实修行了。

云何十种亏损因缘？什么是十种亏损的因缘？这一段我特别要你们同学们注意啊！

一者、最初恶受尸罗律仪。不是恶（e），是wu，可恶的恶。想去受戒，又讨厌，没办法只好走出家这条路。师父拿两个钱，不守戒律，庙子上不能当家，为了争取当家，不得不走这条路——恶受尸罗律仪。你受戒不是真去受，你讨厌戒，可是呢，为了当和尚不能不受戒；为了当居士，不能不受三皈五戒。若是以这样的动机来受戒，基本上要两大阿僧只劫都转不过来。一念之微小，因果之大！

二者、太极沉下。一天昏头昏脑，昏沉多。“竟日昏昏醉梦间”，散漫昏沉，光想睡觉，光想懒散，头脑昏昏，书也读不懂，教也教不会。一天莫名其妙，虽然不像那位猪老兄一样，已经跟孙悟空的师弟差不多了。不好，要注意！

三者、大极浮散。心太散乱，东想西想，有半天清净，然后两三天都在散乱，发脾气，贪嗔痴慢疑一起来。我们大家自己检查一下。

四者、放逸懈怠所摄。什么叫放逸？放逸跟懒惰是两样，放逸是任性。你们年轻人很任性：“嘿，这是民主时代！”搞这一套。“我要怎么样就怎么样！”这叫解脱？这是放逸。懈怠就是马虎，马虎一点都不可以。用现在的话解释懈怠就是马虎，做人做事绝对不可马虎。这样清楚了吧？不然你们光在佛学院，放逸啊，懈怠啊，满口佛话。所以我骂你们：一身的佛气，满口的佛话，都是呼图克图（糊里糊涂）。所以叫你们是呼图克图（糊里糊涂），都变成活佛了，只是把佛学名词记得。什么是放逸？任性。什么是懈怠？马虎。所以说，你若经常很任性马虎根本就是犯戒，已经对戒律自然有亏损了。

五者、发起邪愿。我讲一个当代的大禅师，不过已经过世了，你看他最后的传记：他发愿，要带领多少比丘到东海龙王那里取宝。他是愿力对不对呢？是要救济这个世界的贫困众生。我当时看了他的语录：“当代的禅宗，了不起！”当然不是虚老，虽然虚老是我的皈依师父，但是，我并不偏向，可是虚老没有邪愿。那不是笑话嘛！不过不要管什么人，我是举例子，这样就是邪愿。比如有些人要修到神通，然后一抓，美钞一把就抓来，盖一个大禅堂——你发的这个愿是邪愿啊！我告诉你！你们同学里经常有，看到老师苦啊，我们哪里想办法，弄点钱来给老师做事啊？为什么老师不会要钱？我若想要钱，多得很，只有开口，我为什么不要？注意啊。所以，我经常告诉你们参什么话头，我从头到脚全身都是话头，你们好好参。钱是一个，你们其它的邪愿多得很啊。有些比丘还放光动地给人家看。比如有一位大师，在印度写了一本密宗的书，说：“我正写到这里，大地六种震动。”

我说：“这样啊？我在台湾常常写书，六种震动？”邪见，邪愿。

六者、轨则亏损所摄。不从规矩，不规规矩矩做人，不规规矩矩守戒。

七者、净命亏损所摄。不是正命活着。比如，外面一些比丘挂牌看相、算命、看风水——邪命，你查查戒律，除非是大菩萨。大菩萨不一定出家。乃至我们中国庙子里的抽签都是很勉强的。邪命不对，要净命。

八者、堕在二边。不落空就落有，结果我们是三边了，空也空不了，有也有不起，对不对。堕二边已经是过错，我们一切凡夫是堕三边、四边啊。

九者、不能出离。没有真正发心真修行。想了生死，跳出三界外的心没有发，根本就是犯戒。

十者、所受失坏。等于没有戒。

下面是弥勒菩萨进一步的解释：

云何名为最初恶受尸罗律仪。你受的戒，第一条。

谓如有一王所逼迫而求出家；或为狂贼之所逼迫；或为债主之所逼迫；或为怖畏之所逼迫；或不活畏之所逼迫而求出家。不为沙门性，不为婆罗门性，不为自调伏，不为自寂静，不为自涅盘，而求出家，如是名为最初恶受尸罗律仪。

谓如有一王所逼迫而求出家。第一是出家的动机不对。比如，刚才提到的窥基法师，唐太宗跟他讲：“你代表我出家。”还有小说上写的济公和尚，是秦桧要他代表出家。就是说你出家是为别人所逼迫。

或为狂贼之所逼迫。或者被强盗抓到，出家了就不杀你。比如《指月录》中的祖师，那是菩萨

了。张献忠作乱，张献忠知道吧？杀人不眨眼。那个时候女人包小脚，他把女人的小脚砍下来做一个塔，坐在那里感叹："啊，这个塔很漂亮，没有塔顶。"要最漂亮的女人的最小的脚来做塔顶。他最爱的那个九姨太把自己的脚一翘："大王，你看我的脚可以吗？""哎，可以！"杀了，张献忠是这样杀人的。杀到了重庆，四川人给杀光了。所以张献忠以后的四川人都不是四川人，都是湖南、湖北的人过去的，四川已经杀空了。四川一个省有台湾十个那么大，人可以杀光！破山明禅师是密云悟禅师的得法弟子，《指月录》中有。他的皈依弟子秦良玉，就是历史上有名的那个女将军，张献忠对她没有办法。秦良玉是破山明禅师的弟子，所以，秦良玉赶紧把师父接来住在万县，张献忠也晓得破山明禅师住在万县，杀到重庆，破山明禅师找人告诉张献忠："不要那么杀了，不可以啊。"

他说："好，老和尚有本事来见我，我可以商量。"

破山明禅师一听，跟秦良玉讲："我去。"

秦良玉说："师父，这个魔啊，恐怕。。。"

"哎。。。行菩萨道的，我若去了不回来就算了。"

见了张献忠说："不要那么杀！"

"可以，你吃肉，我就不杀。"

破山明禅师："一句话！好！拿肉来！"吃了。

张献忠真下了命令不杀了。你说这个和尚犯戒不犯戒？当然不犯戒。所以，破山明禅师有这样的气魄，这样的魔王，他把他降了。这是你们出家人要效仿的。

或为债主之所逼迫。欠了人家的帐，债不但是钱帐啊，男女青年谈恋爱失败了，给那个怨家债主逼着啊，走投无路，哎呀，灰心了，也是债主所逼迫啊。

或为怖畏之所逼迫。或者怕病死啊等可怕的事情。

或不活畏之所逼迫而求出家。为了怕死出家。出家是了生死，怕死出家不好吗？了生死是对的，可是，出了家以后，让佛菩萨保佑我多活几年，这个不是为了了生死啊。

不为沙门性，不为婆罗门性。出家不是为了出家的性，也不是为了婆罗门的性。

不为自调伏。换句话说，出家是为了自己调服自己。为什么我们要出家？自己认为要调服自己，求修行证道。

不为自寂静，不为自涅盘，而求出家，如是名为最初恶受尸罗律仪。怎么样叫做太清闲？怎么样叫做散乱？统统告诉你们了。注意啊，要研究这部经典啊，研究这部《瑜伽师地论》一辈子成佛有余啊。

下面翻回308页，重点讲修定，从11卷开始。三摩地，就是说，你们为什么打坐坐不好，搞了一、两个月，为什么不能得定?

（8始）瑜伽师地论卷第十一

弥勒菩萨说

三藏法师玄奘奉诏译

本地分中三摩呬多地第六之一

已说有寻有伺等三。云何三摩呬多地。嗢拖南曰。

总标与安立作意相差别

摄诸经宗要最后众杂义

若略说三摩呬多地。当知由总标故。安立故。作意差别故。相差别故。略摄诸经宗要等故。

云何总标。谓此地中略有四种。一者静虑。二者解脱。三者等持。四者等至。静虑者。谓四静虑。一从离生有寻有伺静虑。二从定生无寻无伺静虑。三离喜静虑。四舍念清净静虑。解脱者。谓八解脱。一有色观诸色解脱。二内无色想观外诸色解脱。三净解脱身作证具足住解脱。四空无边处解脱。五识无边处解脱。六无所有处解脱。七非想非非想处解脱。八想受灭身作证具足住解脱。等持者。谓三三摩地。一空。二无愿。三无相。复有三种。谓有寻有伺。无寻唯伺无寻无伺。复有三种。谓小大无量。复有二种。谓一分修。具分修。复有三种。谓喜俱行。乐俱行。舍俱行。（8完13始）复有四种。谓四修定。复有五种。谓五圣智三摩地。复有五种。谓圣五支三摩地。复有有因有具圣正三摩地。复有金刚喻三摩地。复有有学无学。非学非无学等三摩地。等至者。谓五现见三摩钵底。八胜处三摩钵底。十遍处三摩钵底。四无色三摩钵底。无想三摩钵底。灭尽定等三摩钵底。

云何安立。谓唯此等名等引地。非于欲界心一境性。由此定等。无悔欢喜安乐所引。欲界不尔。非欲界中于法全无审正观察。

复次初静虑中。说离生喜。（13完14始）由证住此断除五法。谓欲所引喜。欲所引忧。不善所引喜。不善所引忧。不善所引舍。又于五法修习圆满。谓欢喜安乐。及三摩地。欲所引喜者。于妙五欲。若初得时。若已证得。正受用时。或见或闻。或曾领受。由此诸缘。忆念欢喜。欲所引忧者。于妙五欲。若求不遂。若已受用更不复得。或得已便失。由此诸缘多生忧恼。不善所引喜者。谓如有一与喜乐俱而行杀业乃至邪见。（14完15始）不善所引忧者。谓如有一与忧苦俱而行杀业乃至邪见。不善所引舍者。谓如有一或王王等或余宰官或尊尊等自不乐为杀等恶业。然其仆使作恶业时。忍而不制。亦不安处毗奈耶中。由纵舍故。遂造恶业。彼于此业。现前领解非不现前。又住于舍。寻求伺察。为恶方便。又于诸恶。耽着不断。引发于舍。又于不

善现前转时。发起中庸非苦乐受。欢者。谓从本来清净行者观资粮地所修净行无悔为先。慰意适悦心欣踊性。喜者。谓正修习方便为先。深庆适悦心欣踊性。安者。谓离粗重身心调适性。乐者。谓由如是心调适故。便得身心无损害乐及解脱乐。以离彼品粗重性故。于诸烦恼而得解脱。三摩地者。谓于所缘。审正观察。（15完16始）心一境性。世尊于无漏方便中。先说三摩地。后说解脱。由三摩地善成满力。于诸烦恼。心永解脱故。于有漏方便中。先说解脱。后说三摩地。由证方便究竟作意果烦恼断已方得根本三摩地故。或有俱时说三摩地及与解脱。谓即于此方便究竟作意。及余无间道三摩地中。由三摩地与彼解脱俱时有故。（16完）

（9始）复次于诸静虑等至障中。略有五盖。将证彼时能为障碍。何等为五。一贪欲盖。二嗔恚盖三惛沉睡眠盖。四掉举恶作盖。五疑盖。贪欲者。谓于妙五欲。随逐净相。欲见。欲闻乃至欲触。（9完10始）或随忆念。先所领受。寻伺追恋。嗔恚者。谓或因同梵行等举其所犯。或因忆念昔所曾经不饶益事嗔恚之相。心生恚怒。或欲当作不饶益事。于当所为嗔恚之相。多随寻伺。心生恚怒。（10完11始）惛沈者。谓或因毁坏净尸罗等随一善行。不守根门。食不知量不勤精进减省睡眠。不正知住。而有所作。于所修断不勤加行随顺。生起一切烦恼。身心惛昧。无堪任性。睡眠者。谓心极昧略。又顺生烦恼坏断加行。（11完12始）是惛沈性。心极昧略。是睡眠性。是故此二合说一盖。又惛昧无堪任性。名惛沈。惛昧心极略性名睡眠。由此惛沉生诸烦恼随烦恼时。无余近缘如睡眠者。诸余烦恼及随烦恼。或应可生。或应不生。若生惛昧。睡眠必定皆起。掉举者。谓因亲属寻思。国土寻思。不死寻思。或随忆念昔所经历戏笑欢娱所行之事。心生諠动腾跃之性。恶作者。谓因寻思亲属等故。心生追悔。谓我何缘离别亲属。何缘不往如是国土。何缘弃舍如是国土来到于此。食如是食。饮如是饮。唯得如是衣服卧具。病缘医药。资身众具。我本何缘少小出家。何不且待至年衰老。或因追念昔所曾经戏笑等事。便生悔恨。谓我何缘于应受用戏乐严具朋游等时。违背宗亲朋友等意。令其悲恋涕泪盈目。而强出家。由如是等种种因缘。生忧恋心。恶作追悔。由前掉举与此恶作处所等故。合说一盖。又于应作不应作事。随其所应。或已曾作。或未曾作。心生追悔。云何我昔应作不作。非作反作。除先追悔所生恶作。此恶作缠犹未能舍。次后复生相续不断忧恋之心。恶作追悔。此又一种恶作差别。次前所生非处恶作。及后恶作虽与掉举处所不等。然如彼相腾跃諠动。今此亦是忧恋之相。是故与彼杂说一盖。（12完17始）疑者。谓于师于法于学于诲及于证中。生惑生疑。由心如是怀疑惑故。不能趣入勇猛方便正断寂静。又于去来今及苦等谛。生惑生疑。心怀二分。迷之不了。犹豫猜度。

问此贪欲盖以何为食。答有净妙相。及于彼相。不正思惟。多所修习。以之为食。净妙相者。谓第一胜妙诸欲之相。若能于此远离染心。于余下劣亦得离染。如制强力余劣自伏。此复云何。谓女人身上八处所摄可爱净相。由此八处。女缚于男。所谓歌舞笑睇。（17完18始）美容进止。妙触就礼。由此因缘。所有贪欲。未生令生。生已增长。故名为食。问此贪欲盖谁为非食。答有不净相。及于彼相如理作意。多所修习。以为非食。此复云何。谓青瘀等。若观此身种种不净杂秽充满。名观内身不净之相。复观于外青瘀等相种种不净。名观外身不净之相。由观此二不净相故。未生贪欲令其不生。生已能断故。名非食。由于彼相如理作意故。遮令不生。多所修习故。生已能断。前黑品中。由于彼相不正思惟故。未生令生。多所修习故。倍更增广。（18完）问嗔恚盖以何为食。答有嗔恚性。有嗔恚相。及于彼相。不正思惟。多所修习。以之为食。依于种种不饶益事心生恼害。名嗔恚性。不饶益事。名嗔恚相。于九恼事。不正作意。名不正思惟。如是等事皆名为食。问此嗔恚盖谁为非食。答有仁慈贤善。及于彼相。如理作意。多所修习。以为非食。又此慈善恒欲与他安乐为相。修力所摄。由思择力所摄作意。调伏九恼。以能断除嗔恚盖故。经中唯说此为非食。问惛沉睡眠盖以何为食。答有黑暗相。及于彼相。不正思惟。多所修习。以之为食。问此盖谁为非食。答有光明相。及于彼相。如理作意。多所修习。以为非食。明有三种。一治暗光明。二法光明。三依身光明。治暗光明。复有三种。一在夜分。谓星月等。二在昼分。谓日光明。三在俱分。谓火珠等。法光明者。谓如有一随其所受所思所触。观察诸法。或复修习。随念佛等。依身光明者。谓诸有情自然身光。当知初明。治三种暗。一者夜暗。二者云暗。三者障暗。谓窟宅等。法明能治三种黑暗。由不如实知诸法故。于去来今多生疑惑于佛法等亦复如是。此中无明及疑俱名黑暗。又证观察。能治惛沉睡眠黑暗。以能显了诸法性故。问掉举恶作盖以何为食。答于亲属等。所有寻思。于曾所经戏笑等念。及于彼相。不正思惟。多所修习。以之为食。亲属寻思者。谓因亲属或盛或衰。或离或合。发欣戚行。心生筹虑等。国土寻思者。谓因国土盛衰等相。广如前说。不死寻思者。谓因少年及衰老位诸有所作或利他事。发欣戚行。心生筹虑等。笑者。谓随有一或因开论。或因合论。现齿而笑欢聚哑哑。戏者。谓双陆摴蒱弄珠等戏。或有所余种类欢乐。谓互相受用受用境界。受诸快乐。或由同处。或因戏论。欢娱而住。所行事者。谓相执持手臂发等。或相摩触。随一身分。或抱或呜。或相顾眄。或作余事。问此盖谁为非食。答有奢摩他。及于彼相。如理作意。多所修习。以为非食。奢摩他者。谓九种住心。及奢摩他品所摄诸法。谓于自他若衰若盛可厌患法。心生厌离惊恐恶贱。安住寂静。问疑盖以何为食。答有去来今。及于彼相。不正思惟。多所修习。以之为食。谓我于过去。为有为无。广说如上。不正思惟者。谓不可思处所摄思惟。不可思处者。谓我思惟。有情思惟。世间思惟。若于自处。依世差别。思惟我相。名我思惟。若于他处。名有情思惟。若于有情世间。及器世间处。名世间思惟。谓世间常。或谓无常。亦常亦无常非常非无常等。问此盖谁为非食。答有缘缘起。及于彼相。如理作意。多所修习。以为非食。由彼观见。唯有于法及唯法因。唯有于苦及唯苦因故。所有一切不正思惟为缘。无明于三世境。未生者不生。已生者能断。若不如理而强作意。其如理者而不。作意。总说此二。名不正思惟。若于是中应合道理。应知是处名为如理。谓于闇中作光明想。由此方便。如理作意。非不如理。于余处所。亦有所余如理作意。

复次于初静虑。具足五支。一寻。二伺。三喜。四乐。五心一境性。第二静虑有四支。一内等净。二喜。三乐。四心一境性。第三静虑有五支。一舍。二念。三正知。四乐。五心一境性。

第四静虑有四支。一舍清净。二念清净。三不苦不乐受。四心一境性。初静虑中。寻伺为取所缘。三摩地为彼所依。喜为受境界。乐为除粗重。第二静虑中。内等净为取所缘。三摩地为彼所依。余如前说。第三静虑中。舍念正知为取所缘。三摩地为彼所依。余如前说。第四静虑中。舍净念净为取所缘。三摩地为彼所依。余如前说。诸静虑中。虽有余法。然此胜故。于修定者为恩重故。偏立为支。

问何因缘故。初静虑中有寻有伺耶。答由彼能厌患欲界入初静虑。初静虑中。而未能观寻伺过故。第二静虑。能观彼过。是故说为寻伺寂静。如第二静虑见彼过故名寻伺寂静。如是第三静虑。见喜过故名喜寂静。第四静虑见乐过故名乐寂静。舍念清净差别应知。

复次是诸静虑名差别者。或名增上心。谓由心清净增上力。正审虑故。或名乐住。谓于此中受极乐故。所以者何。依诸静虑。领受喜乐安乐舍乐身心乐故。又得定者。于诸静虑。数数入出。领受现法安乐住故。由此定中现前领受现法乐住。从是起已。作如是言。我已领受如是乐住。于无色定无如是受。是故不说彼为乐住。然彼起已。应正宣说。何以故。若有阿练若苾刍来就彼问。彼若不答。便生讥论。此阿练若苾刍。云何名为阿练若者。我今问彼超色无色寂静解脱。而不能记。是故为说应入彼定非为乐住。或复名为彼分涅盘。亦得说名差别涅盘。由诸烦恼一分断故。非决定故。名彼分涅盘。非究竟涅盘故。名差别涅盘。复次此四静虑。亦得名为出诸受事。谓初静虑。出离忧根。第二静虑。出离苦根。第三静虑。出离喜根。第四静虑出离乐根。于无相中出离舍根。如薄伽梵无倒经中说如是言。苾刍忧根生已。应当如实了知。生者此于何位。谓即于此断方便位。若为忧根间心相续。尔时应知又应并此因缘及序若相若行皆如实知者。云何知因。谓了知此种子相续。云何知缘。谓了知此种所不摄所依助伴。云何知序。谓知忧根托此事生。即是能发忧根之相。及无知种子。云何知相。谓了知此是戚行相。云何知行。谓了知此能发之行。即不如理作意相应思也。如是知已。于出离中。极制持心者。云何制持。谓于染污行。制摄其心。于思惟修。任持坚住。又于是中无余尽灭。乃至究竟者。谓灭随眠故。灭诸缠故。世间静虑。但能渐舍彼品粗重。不拔种子。若异此者。种永拔故。后不应生。无漏静虑。二种俱舍。如是于余随应当知。问以何等相了知忧根。答或染污相。或出离欲俱行善相。苦根者。或由自等增上力故。或由身劳增上力故。或火烧等增上力故。或他逼等增上力故。诸离欲者。犹尚生起。喜根者。谓第二静虑中。即第二静虑地摄。乐根者。谓第三静虑中。即第三静虑地摄。问何故苦根。初静虑中。说未断耶。答彼品粗重犹未断故。问何缘生在初静虑者。苦根未断。而不现行。答由其助伴相对。忧根所摄诸苦。彼已断故。若初静虑。已断苦根。是则行者入初静虑及第二时。受所作住差别应无。由二俱有喜及乐故。而经中说。由出诸受。静虑差别。又此应无寻伺寂静。粗重断灭。所作差别。如是余根彼品粗重渐次断故。上诸静虑断有差别。又无相者。经中说为无相心定。于此定中舍根永灭。但害随眠。彼品粗重。无余断故。非灭现缠。住无相定。必有受故。于此定中。容有三受。谓喜乐舍。非彼诸受得有随眠。烦恼断。故说以为断。彼品粗重。说名随眠。又此舍根乃至何处。当知始从第四静虑。乃至有顶。复次此五根出离无相。为后与彼五种顺出离界展转相摄此中由欲恚害出离。即说乃至乐根出离。由色出离。即说第四静虑舍根出离。由萨迦耶灭。即说无色界一切舍根出离。顺出离言。有何等义。由住此者能出离故。名顺出离。不说由此出离于彼。为离欲者说此界故。问诸欲恚害。定同时断。何缘建立别出离耶。答彼诸出离虽复同时。约修对治有差别故。宣说三种出离差别。对治差别者。谓不净慈悲。如其次第。或有唯修不净出离一切。或慈或悲。是故别说三种出离。此上唯有一类对治故。后出离无有差别。云何猛利见者。等随念欲。谓由观察作意于胜事作意故。猛利功用作意故。云何于诸欲中心不趣入。谓于彼处。不见胜功德故。云何不美。谓于彼处。喜悦不生故。云何不住。谓于彼处不乐受用为欣悦故。云何无有胜解。谓于彼处不乐取着。不如理相故。云何萎悴。谓虽纵任。而不舒泰故。云何坏散。谓取境已寻复弃舍故。云何而不舒泰。谓于所缘虽强令住。而不爱乐故。云何等住于舍。谓行平等位。于平等位中。心游观故。何等为厌。谓由于彼深见过患。弃背为性。此复三种。谓无常故。苦故。变坏法故。何等为恶。谓由于彼初见过患。弃背为性。何等为违。谓由于彼中见过患。弃背为性。何等为背。谓由于彼后见过患。弃背为性。与此相违。即于离欲作意趣入者谓于是处。见胜功德故。美者。谓于是处生清净信而证顺故。住者。谓于所缘不流散故。胜解者。由于是处不染污转于诸烦恼得离系故。以于厌等弃背行中正流转时心无挂碍。又复于舍无有功用。云何其心善逝。谓住方便究竟作意故。云何善修。谓善修习余作意故。当知此说断位及断方便道位。解者。谓解脱诸缠故。脱者。谓解脱所缘相故。离系者。谓解脱随眠故。从诸欲缘所生诸漏者。谓除欲贪。于欲界中。所余烦恼。损匮者。谓因此生执器仗等恶行差别。于此若作若增长故。生诸恶趣。烧者。谓由此因欲爱啖食烧身心故。恼者。谓由此因。若事变坏便生愁叹忧苦恼故。于彼解脱超出离系者。谓如前次第。解脱诸缠所缘随眠故。云何终不领纳缘彼诸受。谓依将得正得。随念诸欲境界。染污诸受。不复现行。其所依身。不为众惑染污而住。如红莲花水滴不着。

复有六种顺出离界。如经广说。谓我已修慈。乃至我已离诸我慢。然我犹为疑惑毒箭。闷乱其心。是故慈等。于恚害等。非正对治。当知为舍如是邪执。建立此界。是中恚等离欲对治有差别故。建立前四对治相故。观察圣住得道理故。建立无相观察究竟正道理故。建立第六。慈对治恚。无损行转故。悲对治害。为除他苦。胜乐行转故。喜治不乐。于他乐事。随喜行转故。舍治贪恚。俱舍行转故。无相对治一切众相。相相违故。若离我慢。于自解脱或所证中。定无疑惑故。离我慢是彼对治。此诸出离定。能出离一切恚等。不善修故。恚等过失容可现行。又前五种顺出离界。初之四种天住所摄。第五一种圣住所摄。今此六种顺出离界。前之四种梵住所摄。第五第六圣住所摄。

复次能超恚等诸过失故。名为出离。于出离时。正可凭仗故名为依。世尊说依。略有四种。一法是依。非数取趣。二义是依。非文。三了义经是依。非不了义经。四智是依。非识。此四种

依。因何建立。补特伽罗四种别故。谓因谄诈补特伽罗差别故。建立初依。因顺世间补特伽罗差别故。建立第二。因住自见取补特伽罗差别故。建立第三。因闻为极补特伽罗差别故。建立第四。因其谄诈说法。是依非数取趣。要与彼论。分别决择方证正智。非唯由彼现威仪故。即于此中复有差别。谓佛宣说补特伽罗。及与诸法。唯法是依。非数取趣。世俗言辞。不应执故。法又二种。谓文及义。唯义是依非文。何以故。不应但闻即为究竟。要须于义思惟筹量审观察故。佛所说经。或有了义或不了义。观察义时。了义是依。非不了义。世尊或时宣说依趣福不动识。为往善趣故。或时宣说四圣谛智为向涅盘故。于修法随法行时。唯智是依非识。略于四时。失不失故。建立四种补特伽罗。谓得法时。住持时。观察义时。修法随法行时。依四时故。建立四依。

（19始）复次已说安立。当知于此静虑等中。作意所缘二种差别。

作意差别者。谓七种根本作意。及余四十作意。云何七种作意。谓了相作意。胜解作意。远离作意。摄乐作意。观察作意。加行究竟作意。加行究竟果作意。云何四十作意。谓缘法作意。缘义作意。缘身作意。缘受作意。缘心作意。缘法作意。胜解作意。真实作意。有学作意。无学作意。非学非无学作意。遍知作意。正断作意。已断作意。有分别影像所缘作意。无分别影像所缘作意。事边际所缘作意。所作成办所缘作意。胜解思择作意。寂静作意。一分修作意。具分修作意。无间作意。殷重作意。随顺作意。对治作意。顺清净作意。顺观察作意。力励运转作意。有间运转作意。有功用运转作意。自然运转作意。思择作意。内摄作意。净障作意。依止成办所行清净作意。他所建立作意。内增上取作意。广大作意。遍行作意。

缘法作意者。谓闻所成慧相应作意。缘义作意者。谓思修所成慧相应作意。缘身受心法作意者。谓修念住者。如理思惟身等作意。胜解作意者。谓修静虑者。随其所欲。于诸事相增益作意。真实作意者。谓以自相共相。及真如相。如理思惟诸法作意。有学作意。略有二种。一者自性。二在相续。自性者。谓有学无漏作意。在相续者谓有学一切善作意。如有学作意。当知无学作意二种亦尔。非学非无学作意者。谓一切世间作意。遍知作意者。谓由此故遍知所缘而不断惑。正断作意者。谓由此故。俱作二事。已断作意者。谓断烦恼后所有作意。有分别影像所缘作意者。（19完20始）谓由此故。修缘分别体境毗钵舍那。无分别影像所缘作意者。谓由此故。修缘分别体境奢摩他。事边际所缘作意者。谓由此故。了知一切身受心法所缘边际。过此更无身受心法。所作成办所缘作意者。谓我思惟如此如此。若我思惟如是如是。当有如此如此。当办如是如是。及缘清净所缘作意。胜解思择作意者。谓由此故。或有最初思择诸法。或奢摩他而为上首。寂静作意者。谓由此故。或有最初安心于内。或毗钵舍那而为上首。一分修作意者。谓由此故。于奢摩他毗钵舍那。随修一分。具分修作意者。谓由此故。二分双修。无间作意者。谓一切时无间无断。相续而转。（20完21始）殷重作意者。谓不慢缓加行方便。此中由胜解思择作意故。净修智见。由寂静作意故。生长轻安。（21完22始）由一分具分修作意故。于诸盖中。心得解脱。由无间殷重作意故。于诸结中。心得解脱。又由无间作意故。终不徒然而舍身命。由殷重作意故。速证通慧。随顺作意者。谓由此故。厌坏所缘。顺断烦恼。对治作意者。谓由此故。正舍诸惑任持于断。令诸烦恼远离相续。顺清净作意者。谓由此故。修六随念。或复思惟随一妙事。顺观察作意者。谓由此故。观诸烦恼断与未断。或复观察自己所证。及先所观诸法道理。（22完23始）力励运转作意者。谓修始业未得作意者所有作意。有间运转作意者。谓已得作意。于上慢缓修加行者所有作意。有功用运转作意者。谓即于此勇猛精进无有慢缓。修加行者所有作意。自然运转作意者。谓于四时决定作意。一得作意时。二正入已入根本定时。三修现观时。四正得已得阿罗汉时。思择作意者。谓毗钵舍那品作意。内摄作意者。谓奢摩他品作意。净障作意者。谓由此故。弃舍诸漏永害粗重。依止成办所行清净作意者。谓由此故。依离一切粗重之身。虽行一切所缘境界。而诸烦恼不复现行。他所建立作意者。谓诸声闻所有作意。要从他音。乃能于内如理作意故。内增上取作意者。谓诸独觉及诸菩萨所有作意。以不从师而觉悟故。广大作意者。谓诸菩萨为善了知生死过失。出离方便发弘誓愿。趣大菩提所有作意。遍行作意者。谓佛世尊现见一切无障碍智相应作意。若诸菩萨遍于三乘及五明处方便善巧所有作意。

此中了相作意。摄缘法缘义。余六作意。唯摄缘义。缘身等境四种作意。遍在七摄。了相胜解加行究竟果作意。（23完24始）通摄胜解真实作意。观察作意。唯摄胜解。余三作意。唯摄真实。此就前门。就余门者。当知随应七种作意皆摄。有学及非学非无学二种作意。亦摄无学作意。谓清净地了相作意。及加行究竟果作意。了相胜解观察作意。摄遍知作意。余三作意。摄正断作意。加行究竟果作意。摄已断作意。观察作意。唯摄有分别影像所缘作意。余六作意。通摄二种。事边际所缘作意。遍一切摄。所作成办所缘作意。若就初门。遍一切摄。（24未完）就第二门。唯加行究竟果作意所摄。最初胜解思择作意。皆所不摄。若奢摩他而为上首。遍一切摄。若最初寂静。若毗钵舍那而为上首。当知亦尔。前六作意。通摄一分及具分修。加行究竟果作意。唯摄具分修。无间作意。殷重作意。遍一切摄。随顺作意。初二所摄。对治作意。远离。加行。究竟。二作意摄。及摄乐作意一分所摄。顺清净作意。唯摄乐一分所摄。顺观察断未断作意。唯观察作意所摄。此就断对治说。若就所余随应当知。力励运转作意。皆所不摄。有间有功用运转作意。乃至摄乐作意所摄。自然运转作意。加行究竟。及此果二作意摄。思择作意。了相所摄。内摄作意。胜解所摄净障作意。远离摄乐。观察加行究竟作意所摄。依止成办所行清净作意。唯加行究竟果作意所摄。他所建立内增上取作意。一切作意所摄。广大作意。皆所不摄。初遍行作意。加行究竟果摄。第二一切所摄。（接24）又了相作意。若他所建立作意摄者。以闻他音及内如理作意定为其缘。若内增上取作意摄者。唯先资粮以为其缘。所余作意。前前后后传为其缘。

复次云何所缘差别。谓相差别。何等为相。略有四种。一所缘相。二因缘相。三应远离相。四应修习相。所缘相者。谓所知事分别体相。因缘相者谓定资粮。应远离相。复有四种。谓沈相

掉相。乱相着相。应修习相。当知对治此四种相。何等沈相。谓不守根门。食不知量。初夜后夜。不常觉寤勤修观行。不正知住。是痴行性。耽着睡眠。无巧便慧。恶作俱行。欲勤心观。不曾修习正奢摩他。于奢摩他未为纯善。一向思惟奢摩他相。其心惛闇。于胜境界不乐攀缘。何等掉相。谓不守根门等四。如前广说。是贪行性。乐不寂静。无厌离心。无巧便慧。太举俱行。如前欲等。不曾修举。于举未善唯一向修。由于种种随顺掉法亲里寻等动乱其心。（24完）何等乱相。谓不守根门等四。如前应知。是钝根性。多求多务。多诸事业。寻思行性。无巧便慧。无厌离心。不修远离。于胜境界。不乐攀缘。亲近愦闹方便间缺。不审了知乱不乱相。何等着相。谓不守根门等四。如前应知。是钝根性。是爱行性。多烦恼性。不如理思。不见过患。又于增上无出离见。对治如是应远离相。随其所应。当知即是应修习相。

（25始）复有三十二相。谓自心相。外相。所依相。所行相。作意相。心起相。安住相。自相相。共相相。粗相。静相。领纳相。分别相。俱行相。染污相。不染污相。正方便相。邪方便相。光明相。观察相。贤善定相。止相。举相。观相。舍相。入定相。住定相。出定相。增相。减相。方便相。引发相。云何自心相。谓有苾刍。先为烦恼染污心故。便于自心极善取相。如是如是心有染污。或无染污。由此方便。心处沈等。由此方便。不处沈等。言沈等者。谓沈等四。乃至令心碍着之相。或复于彼被染污心。云何外相。谓即于彼被染污心。了知自心被染污已。便取外相。谓光明相。或净妙相。或复余相。为欲除遣诸烦恼故。或令彼惑不现行故。云何所依相。谓分别体相。即是一切自身所摄五蕴。并种子相。（25完26始）云何所行相。谓所思惟彼彼境界。色乃至法。分别体相。云何作意相。谓有能生作意故。于彼彼境界。所生识生。作是思惟。今我此心由作意故。于境界转。非无作意。此所思惟。名作意相。云何心起相。谓即次前所说是一相。第二相者。谓心缘行缘名色相。此所思惟。名心起相。云何安住相。谓四识住。即识随色住等。如经广说。此所思惟。名安住相。（26完27始）云何自相相。谓自类自相。或各别自相。此所思惟。名自相相。云何共相相。谓诸行共相。或有漏共相。或一切法共相。此所思惟。名共相相。云何粗相。谓所观下地一切粗相。云何静相。谓所行上地一切静相。云何领纳相。谓随忆念过去曾经诸行之相。云何分别相。谓思未来诸行之相。云何俱行相。谓分别现在诸行之相。云何染污相。谓于有贪心。思惟有贪心相。乃至。于不善解脱心。思惟不善解脱心相。云何不染污相。谓与此相违。当知即是不染污相。此中已出离于断。不修方便者。观有贪等。修方便者。观略下等。有贪心者。谓贪相应心。或复随逐彼品粗重。如是由缠及随眠故。一切染污心。如应当知。以能对治缠及随眠故。成不染污。云何正方便相。谓所思惟白净品因缘相相。云何邪方便相。谓所思惟染污品因缘相相。即是思惟如是如是。不守根门住故。乃至。不正知住故。如是如是心被染相。云何光明相。谓如有一于暗对治。或法光明殷勤恳到。善取其相。极善思惟。如于下方。于上亦尔。如是一切治暗相故。建立此相。云何观察相。谓有苾刍。殷勤恳到。善取其相。而观察之。住观于坐者。谓以现在能取。观未来所取法。坐观于卧者。谓以现在能取。观过去所取。或法在后行观察前行者。谓以后后能取。观前前能取法。此则略显二种所取能取法观。云何贤善定相。谓所思惟青瘀等相。为欲对治欲贪等故。何故此相说名贤善。诸烦恼中。贪最为胜。于诸贪中。欲贪为胜。生诸苦故。此相是彼对治所缘故名贤善。（27完28始）云何止相。谓所思惟。无分别影像之相。云何举相。谓策心所取随一净妙。或光明相相。云何观相。谓闻思修慧所思惟诸法相。云何舍相。谓已得平等心。于诸善品增上舍相。云何入定相。谓由因缘所缘应修习相故。入三摩地。或复已得而现在前。云何住定相。谓即于彼诸相。善巧而取。由善取故。随其所欲。于定安住。又于此定得不退法。云何出定相。谓分别体所不摄。不定地相。云何增相。谓轻安定。倍增广大。所思惟相。云何减相。谓轻安定。退减陕小。所思惟相。云何方便相。谓二道相。或趣倍增广大。或趣退减陕小故。云何引发相。谓能引发略诸广博文句义道。若无诤无碍妙愿智等。若依三摩地。诸余力无畏等最胜功德。及能通达甚深句义微妙智慧。如是等相。

复次如是诸相。即前根本四相所摄。谓所缘相。具摄一切。因缘相亦尔。前与后为因缘故。为令后后得明净故。正方便相一切种别皆因缘相。如正方便。邪方便亦尔。一是白品相。第二黑品相。诸染污相。唯应远离。所余诸相。唯应修习。于彼彼时应修习故。（28完）

南师讲《瑜伽师地论》文字版 （8-04B）

“瑜伽师地论卷第十一

弥勒菩萨说

三藏法师玄奘奉诏译

本地分中三摩呬多地第六之一

已说有寻有伺等三。云何三摩呬多地。

总标与安立作意相差别

摄诸经宗要最后众杂义

若略说三摩呬多地。当知由总标故。安立故。作意差别故。相差别故。略摄诸经宗要等故。

云何总标。谓此地中略有四种。一者静虑。二者解脱。三者等持。四者等至。静虑者。谓四静虑。一从离生有寻有伺静虑。二从定生无寻无伺静虑。三离喜静虑。四舍念清净静虑。解脱者。谓八解脱。一有色观诸色解脱。二内无色想观外诸色解脱。三净解脱身作证具足住解脱。四空无边处解脱。五识无边处解脱。六无所有处解脱。七非想非非想处解脱。八想受灭身作证具足住解脱。等持者。谓三三摩地。一空。二无愿。三无相。复有三种。谓有寻有伺。无寻唯伺。无寻无伺。复有三种。谓小大无量。复有二种。谓一分修。具分修。复有三种。谓喜俱行。乐俱行。舍俱行。”（十一卷）

本地分中三摩呬多地。三摩呬多即定境界。

嗢拖南曰。嗢拖南即总颂。

总标与安立作意相差别。摄诸经宗要最后众杂义。这一节开始，告诉我们什么是定的境界。怎么叫做得禅定。总纲，定的道理，作意的道理。作意是讲怎么用心，比如后世禅宗讲的参话头，净土的念佛，密宗的观想都是作意。怎么样作意得定？每一种作意的象，每一种修法的现象，差别法门都要告诉我们。而且这一篇里，关于修定、修行的法门是包括了一切的经典、一切宗派，华严、天台、密宗、禅，要点都告诉我们了。最后，还把修行用功的大意，有关要注意的身体、心理的，什么都告诉我们了。

若略说三摩呬多地，当知由总标故、安立故、作意差别故、相差别故，略摄诸经宗要等故。这几句不要讲了，看懂了吧？

云何总标？先讲总纲。

谓此地中略有四种。所谓修定包括了四种意义，四种境界：

一者静虑；二者解脱；什么叫解脱？不得定不能得解脱。修道学佛是为了解脱，怎么样解脱？必须得定。

三者等持；什么叫等持？光有定，没有慧是外道禅，定慧等持。

四者等至。定到了，智慧也到了，福德也成就了。

静虑者，谓四静虑。什么是静虑？就是四禅了。

一、从离生有寻有伺静虑。第一点，离生。什么叫离生？想离开现实的生命世界，心里想解脱。什么叫有寻有伺啊？我看玄奘法师用寻伺两个字翻译，真是用尽了苦心，中国字找不出别的。过去唐朝以前的翻译是有觉有观。玄奘法师认为有觉有观翻译的不妥当，找了半天找到了有寻有伺。什么是寻？寻即寻找，比如我们拿一只手电筒在地上找东西，那就是寻的境界。伺是什么？反正你会下十二楼，我就坐在一楼门口等你要账，你欠我钱，我也不上高楼，格老子就坐在门口等你，你总要下来的！这就是伺。你看我们的心理就是有寻有伺，打起坐来，不是找一个空的境界，就是呆呆地坐着等着三摩地定。你们是不是这样啊？所以，一天都在有寻有伺中，怎么能得定？

进一步就是无寻有伺，心不找了，呆呆地坐着，有点昏昏迷迷的，那就是无寻有伺了。你看，心理现象讲的多好！那么到达无寻无伺呢？差不多进入定了。

什么是有寻有伺的境界，《瑜伽师地论》讲有三地：有寻有伺地、无寻唯伺地、无寻无伺地，然后再由有心地到达无心地，《瑜伽师地论》的十七地啊，修行法门通通告诉我们了，弥勒菩萨是大慈悲啊。

二、从定生无寻无伺静虑。现在告诉我们，从初禅离生喜乐的有寻有伺地，到达二禅的定生喜乐，无寻无伺地，一切妄念不起，无寻无伺了，定生喜乐，定境界来了。

三、离喜静虑；

四、舍念清净静虑。这是四禅。要修行，出家、在家求道，不得四禅定，你永远免谈修行。可是我们凡夫，念经、打坐，那是修加行，修行的边缘工作。一定要修定，戒定都在其中，所以，唯有得定，戒性才圆满。所以，一念不生处，万戒齐全，对不对？唯有得定，慧才发得起来，所以告诉我们：

解脱者，谓八解脱。八解脱在教理上也叫做——（有答：八背舍。）好，有奖。

一、有色，观诸色解脱。哪位同学讲讲，什么叫有色观诸色解脱？简单明了，用世俗人懂的话讲出来，有奖。八背舍你们都听过吧？我们显明法师不是给你们讲过天台宗的刚宗吗？（有答：没有讲到。）哦，还没有讲到，不是你们不对。（南师有点怪我们太依赖。）有色观诸色解脱，不要做佛学的解释了，记了那么多佛学名词有什么用！在这个现实有色的色界、欲界里头解除了色，就在这个世间里解除了色，无挂无碍，懂了吧？这样一讲就明白了，若讲佛学，哎呀，记了一大堆名词，我的妈妈，那是给读书人听的，说你学问好，跟修行不相干，我们注重的是修行。

二、内无色想，观外诸色解脱。这个难了，内明已经证到了，色的四大在定境中空掉了，想阴也空掉了，没有妄想，再观外面的物质世界，真得解脱了。即内无色想，观外诸色一概解脱。

三、净解脱身作证，具足住解脱。好，身心都空了，到达现在我们活着，现生的净土现前。身心皆空，解脱了，这个肉身究竟证明给你们世间人看，身心都转了，以现身来作证。不是吹牛的，不是讲理论。所以说，净解脱，身作证，具足住，智慧神通具足。但是呢，于三界中无所留，真正解脱了。

讲教下不能这样讲啊，你们出去讲经不能这样讲啊，最好还是讲佛学名词，我们这里的教育方法不同，要培养你们成功。你们若要照我这样讲，人家让你证明一下看看，你就证明不了啊，一生也不能做证啊，啊。

四、空无边处解脱。到了四禅定，空，证到真空。

五、识无边处解脱。

六、无所有处解脱。无所有就是四空定。

七、非想非非想处解脱。都超过了。

八、想受灭身作证，具足住解脱。等于到达了九次第定，大阿罗汉的灭尽定，生死来去自由。

那么，你们不要忘记了，弥勒菩萨告诉我们什么是得定，修定是包括了那么多的内容，这是讲静虑，拿禅定来解释这个定的境界，就包括了这样多的内容。
　　等持者。什么叫等持呢？

谓三三摩地：一空、二无愿。三无相。定慧等持，空、无愿、无相是大乘的三法印。所以《金刚经》讲空，过去心不可得。《金刚经》讲布施，所谓住相布施就不对了，无住相布施就是无念，无住，无相，无人相，无我相。大乘的一切经典，一切法门即空、无住、无相。这里叫无愿，有些经典叫无作，也称无住。什么是这三种的三昧境界？或者叫做空的境界？或者叫做无作？即不起做意，一切无住。比如我们六祖悟道"应无所住而生其心。"一句话悟道。他是从无愿的法门进入了一切，拿教理解释是这样，懂了吗？开始就是无愿，但是，这个时候，"应无所住而生其心。"就觉悟了？没有，初悟，悟了一点点。所以后来做的偈子"菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃。"好不好？半吊子，这只是讲空啊。那么，六祖到什么时候才开悟呢？是再见五祖的时候，半夜子时用袈裟围着，然后再给他讲一遍《金刚经》，大彻大悟了，所以他讲："何期自性本自具足，何期自性能生万法，何期自性本无动摇。。。"这个时候才是大彻大悟。上面的"本来无一物，何处惹尘埃。"那还是单板汉，半吊子，只看到空的一面，这一面还看不到。到了"何期自性本自具足，何期自性能生万法。"是空有双运，非空非有，即空即有，大彻大悟了。所以你们现在讲禅学的，抓到鸡毛当令箭："哎呀，本来无一物。"我说："去你的！本来无一物！"

所以，后来有位祖师（黄龙禅师）悟了，就做个偈子笑六祖："六祖当年不丈夫，"说六祖当年不是大丈夫，"请人书壁自糊涂。"自己不会写字，拜托人家替自己写在墙壁上，已经是糊涂了。"分明有偈言无物，"你的偈子不是明明讲自己无物吗？"却受他家一钵盂。"结果还是接受了五祖的衣钵啊，那不是东西呢？怎么叫本来无一物啊？这是幽默六祖的，但是，他不是诽谤祖师啊，就是点穿后人，不要弄到一边。六祖初悟的时候，因"无所住而生其心"，从无愿法门而进入，进入以后，五祖半夜三更再给六祖说法，才大彻大悟，无相、无愿，任运自在。

复有三种，谓有寻有伺、无寻唯伺、无寻无伺。这三种境界就是我们心里不能得定的原因，对不对？我们就在第一种上：有寻有伺。我们就像饿狗去找那个烂猪肉吃一样，鼻子到处闻，哪里找个空的境界？坐在那里很忙，虽然两条腿坐着，心里就像是饿狗，急急惶惶，如丧家之犬，找不到，对不对？我们大家是不是这样？都是在有寻有伺中，真是好苦啊。真的大彻大悟了以后，苦不苦？完全无寻无伺吗？我教你们背的，那位林酒仙祖师的偈子怎么讲啊？答得出来一百元的奖金！哎，我怕等一下一百元给你们赚了，还是我背吧："扬子江头波浪深，行人到此尽沉吟。他时若到无波处，还似有波时用心。"懂了吧？你们要好好背啊。所以，等持法门包括有寻有伺、无寻唯伺、无寻无伺，定境界都在内了。所以，真得定了以后，在凡夫境界也是定，乃至跳舞、唱歌、跑马、打球中也在定。那才是如来大定，真得解脱。你以为只是打坐才定啊，那是初步给你练习的。

复有三种，谓小、大、无量。真得了定，要入大定境界就入大定境界，要入小定境界就小定境界，无定不自在。

复有二种：谓一分修、具分修。就是说，定的境界修某一部分法门，就到达了一切。比如刚才讲，六祖当年一听到人家念《金刚经》"应无所住而生其心。"一句话就进入了般若法门，懂吗？一分修。具分修，你看我们讲了很多《指月录》上的祖师，有些从戒定慧教下慢慢几十年修下来，才大彻大悟，各有因缘，不一定。

复有三种：谓喜俱行、乐俱行、舍俱行。修定的境界还有三种，有些人根器不同，一学佛，哈哈一笑就得定了，而且他总是喜相，不像我们打起坐来，满堂死相；有人一修定就得乐，身体就得快乐；有人是舍相，一上来就空，都可以进入。但是，定境界一定有三种东西：喜——心理、乐——身体、舍——空。密宗叫做乐、明、无念。什么叫密宗？显教？一样的嘛，换一个名字就把我们骗了。喜、乐、舍，西藏密宗叫空、乐、明。乐、明、无念不是一样？懂了吧？
　　（特别谢谢登山师兄对几处误录的指正！）
　　南师讲《瑜伽师地论》文字版 （9-05A）

"复次于诸静虑等至障中。略有五盖。将证彼时能为障碍。何等为五。一贪欲盖。二嗔恚盖三惛沉睡眠盖。四掉举恶作盖。五疑盖。贪欲者。谓于妙五欲。随逐净相。欲见。欲闻乃至欲触。"（十一卷）

。。。上次讲到328页，你们诸位自己看过了吗？。。。哪一位研究过的上来报告，我旁听。。。试试看，胆子大一点。。。讲对了，就不需要听课了，讲不对是当然。。。你来，来。。。话总会讲嘛。。。。拿个椅子来坐着。。。看你喜欢从哪里开始了。。。

（同学开讲）**师：我们从３２９页中间开始讲。我是不乐意讲啊，只是他们一定要让我出丑，我就大概念一遍而言，如老师说的不可或缺是应当的。（众笑）"略有五盖。将证彼时能为障碍。何等为五。一贪欲盖。二嗔恚盖。三惛沉睡眠盖。四掉举恶作盖。五疑盖。贪欲者。谓于妙五欲。随逐净相。欲见。欲闻乃至欲触。"

贪欲者。谓于妙五欲。随逐净相。欲见。欲闻乃至欲触。就是说，我们这种贪欲的念头，就是在色声香味触法里面当中。比如说，我们想吃什么东西，想要什么东西，非常的强烈，像上次*

*老师也讲过：若我们想吃牛奶的话，很想吃很想吃，下辈子就变成牛奶里面的东西。这就是贪欲的作用，使我们的心识阿赖耶识，留下种子，这些种子到了因缘成熟时就会现行，现行又生新种子。

或随忆念。先所领受。寻伺追恋。这就是我刚才讲过的。

嗔恚者。谓或因同梵行等举其所犯。或因忆念昔所曾经不饶益事嗔恚之相。心生恚怒。或欲当作不饶益事。于当所为嗔恚之相。多随寻伺。心生恚怒。这是说，我们的嗔恚心，有时候我们共同在一起修行，难免都会有一些不如意的事情发生，我们就会起这种嗔恚心。南老师说过，我们还达不到嗔心的境界，如果真是嗔起来的话，会拿刀子杀人，我们现在只是恚心而已。就是说，很愤怒的表现出来的那种行为。有时是触到事情才这样，有时是忆念以前曾经发生不愉快的事情而生气。就是说，我们无明来的时候就会有这种现象，或者我们打座的时候如果没有系心一处的话，有时也会想到这些事情，就会起嗔恚心。所以，我们常常会跟着自己的意志这样行事而嗔恚。

惛沈者。谓或因毁坏净尸罗等随一善行。不守根门。食不知量不勤精进减省睡眠。不正知住。而有所作。于所修断不勤加行随顺。生起一切烦恼。身心惛昧。无堪任性。就是说，我们有毁坏这些净戒的时候，不能守住我们的根，或者我们吃的时候，不知量，所以我们容易昏沉；或者不精进，没有减少我们的睡眠。所以我们所做的，所修的都不能加工去做，生起一切烦恼，身心惛昧，就常常，像我们打坐，尤其象我，常常有点昏沉，我觉得就是因为我本身还不知道要如何调整自己。

（同学讲完）

很好！还有哪一位？不要客气了，不要耽搁时间。。。你自己选了。。。都是几分钟。。。

（同学开讲）**师：现在就接着下面，从掉举开始讲。

掉举者。谓因亲属寻思。国土寻思。不死寻思。或随忆念昔所经历戏笑欢娱所行之事。心生諠动腾跃之性。恶作者。谓因寻思亲属等故。心生追悔。谓我何缘离别亲属。何缘不住如是国土。何缘弃舍如是国土来到于此。食如是食。饮如是饮。唯得如是衣服卧具。病缘医药。资身众具。我本何缘少小出家。何不且待至年衰老。或因追念昔所曾经戏笑等事。便生悔恨。谓我何缘于应受用戏乐严具朋游等时。违背宗亲朋友等意。令其悲恋涕泪盈目。而强出家。由如是等种种因缘。生忧恋心。恶作追悔。由前掉举与此恶作处所等故。

这是讲的掉举盖，就是我们在修禅定时有五盖，刚才讲到昏沉，昏沉就是一种昏昧，心里不明白，很昏暗。掉举，就是心不能系一缘，脑子妄想、散乱，就是起寻思作用，想很多现在、过去、未来的事情，脑子在那里乱糟糟的想，就产生这种掉举的情形。我们通常想的很多了，比如亲属寻思，想起父母兄弟啊，想起以前的生活啊。国土寻思，想起社会啦，现在的国际形势，国家大事，常看报刊杂志，有时你在静坐的时候这些事情就会涌起来。（南师：包括看电视。）对，包括看电视（众笑）。

或随忆念昔所经历戏笑欢娱所行之事。所以说，不能随便嬉笑，因为这样子，威仪不守常常嬉笑，种种放逸的话，你在静坐的时候，这个种子，过去这个事情会涌现起来。心生諠动腾跃之性，是诸恶作，就是生气的时候也一样，比如刚刚不愉快，生气，生完了，在打坐的时候都会想起那个事情。总而言之就是说，使你不能心系一缘，使你心里扰动，想了别的许多的念头，这些都属于掉举范围内。当然这里面讲的很多了，有时候自己还担心生活问题，现在的衣服、卧具怎么样？我生病了要怎么办呢？怎么样怎么样，未来的事情你也想得很多，担心的很多，这些都属于掉举盖。好，我先讲到这里为止，谢谢大家。

（同学讲完）

很好，还有哪位？。。。我们以后啊，大概会有很多机会这样练习，同我们每半个月讲戒时一样。我们引用佛经来讲就是：“由二因缘故做此法。”一是逼着大家自己读书；二者，使大家彼此观摩学习，将来你们年纪大一点，有所成就，（要知道）如何弘法。刚才他们两位的报告，实际上都很好。不管有没有准备，能够这样讲，都是很正，很对。你们诸位都听到了，我的话没有过分吧？公平不公平啊？（有答：公平。）但是，问题在哪里？我们是为了培养未来弘法（或自己修行）——利他。他们两位的讲法都对，但没有分量。为什么没有分量呢？讲出来的是文字禅，不能发挥，而且没有实际的生活经验。所以你们注意，修正自己的行为也是修行之一，行为就是人的生活、做事、做人。今天是**师、**师两位自动出来报告，给大家做一个开头的榜样，下次几乎每一个人都要讲，抽签，抽不到的指名，讲出来讲，讲不出来也要讲，换句话说，你吃了饭，你总要吐一点出来吧，就是这个道理。大家要留意，所以逼着你们非看不可。

现在我们再回转来讲，你们注意，研究《瑜伽师地论》不但是为利他弘法而需要看经，需要研究了解怎么讲，现在我们目前最重要的是为自己的修持而讲。你们将来出去做法师的要了解，现在讲经说法不能走从前的路，从前的路子会使人家听了睡觉。按照你们两位现在的讲法，比从前的路子已经很进步了，但是注意，不是说你们讲的不对，目前有两样：一是我还坐在这里；第二，前面都是熟悉的同学。所以你们想要发挥，已经心里有了障碍。可是要记住，将来没有障碍的时候，我们讲经说法的目的是为了利他，是为他人得利益，不是为了让人家看我讲得好不好，这个观念要拿掉。我们要把自己的身心投进到佛法里去，我们要把自己的身心放到听众的心里头，是使人家得到利益。即使你们将来不是出家做法师，在家组织上课办教育，也是同样的。站在台上做老师，教育的目不是表演，我们教育的目的是为了听众，使他们得利益，

我们如何做到使他们得利益，那是我们的目的。不是让人家叫好的，那不如去听歌，唱得好一定拍掌，不拍掌也要捧捧场。这一点特别吩咐你们注意。

现在我们按照原文，很详细地讲，为什么？为了利益自己，为了利益大家。

复次，于诸静虑等至障中，略有五盖。这句话你们一看就看懂了，对不对？看懂了吗？。。。其次啊，我们在修禅定、静虑的时候，（打坐不是静虑，是讲外形。）修禅定的时候，等至障中，有很多的障碍，不是一个一个来的，是同时一起来的，所以叫做等至，懂了没有？我不这样提出来，你们就看过去了。在修禅定的时候，有许多障碍是等至一起来的，一个念头之下一起来的，不是分开的，不是昏沉过后再散乱，散乱过后再起昏沉。是不是这样的？你们讲良心话，是不是昏沉过后散乱，散乱过后昏沉啊？你昏沉的时候一定散乱，这个时候好像没有念头，有许多幻影的境界，而且这个时候散乱不散乱？很散乱："很讨厌。。。格老子，总是昏沉。。。不要老师看见。。。讨厌。"你看，是散乱？是昏沉？所以，昏沉的时候正在散乱，你们没有检查出来啊。同时，昏沉的本身就是散乱，为什么？因为不能使你得定嘛。所以，昏沉的本身就是散乱，换句话说，散乱的本身就是昏沉。一念觉性清明，万缘不起，哪里有散乱？既然散乱，一定落在无名中，自己不知，散乱心来不知来，去不知去，本身就是昏沉了，懂了吧？所以散乱昏沉一念之间，这些障碍等至的，懂了吧？

你们怎么看不出来？你们都说他们两人讲对了，你们都收了他们两个的红包？哈！读书要注意，读经更要注意。你要晓得古人翻译一个字都是用了心思，不乱下的。那么我们为什么读古人翻译的经典，一看："我读懂了。"你读懂了？青蛙跳井——噗通（不懂），噗通（不懂）。现在我指出来，我讲的没有错吧？对了。

于诸静虑等至的障碍中间，略有五盖，大概讲一下是五盖，若仔细分析起来，还不止那么多。这才叫读经，懂了吗？你们以后要注意，你们上来若能讲到这样，我多高兴啊！那我是开心死了！今天一夜都会散乱，不要睡觉了（众笑。）你们讲的好，我欢喜地散乱了。

将证彼时能为障碍。为什么用这句话？就是说人随时可以入定，可以证到。但是，你看，两腿一盘，上坐一修，这一刹那之间好像蛮好的，对不对？是蛮好的。但是等到你一坐好，眼睛一闭，不好了，对不对？这一刹那之间变了。所以，当你快要证入那个定的境界时，障碍起来了。你看，古人的文字下的多好？将证彼，将要证到那个定境界时，起了障碍。现在看来读书难吧？你们是眼睛，我也是眼睛啊。我不这样讲，你们都觉得自己看会了。然后我说你们懒，不看书，你们还不服气，一肚子不服气，表面上不讲，心里想："这个家伙好讨厌啊，我刚刚看过了，怎么说我没有看？"懂了没有？要这样读书、看经。故，将证彼时能为障碍，这些东西都是心里的自我起来做障碍。

何等为五？一贪欲、二嗔恚盖、三惛沉睡眠盖、四掉举恶作盖、五疑盖。你们爱睡的注意，越睡越不能得定，越昏沉，久睡伤气啊，医学告诉你。所以越睡越打呼，你看胖子爱睡，打呼。为什么打呼？气不顺啊，噗~~噗~~，坐在那里就睡。因为他气不顺，久睡伤气，要注意，所以睡眠是障碍。这是讲修行最重大的五盖，还有小五盖：财、色、名、食、睡。钱，男女关系，性的压迫，心理压迫。好名包括好胜，人为什么好胜？就是好名。"你看，你们做不到，我做到了，怎么样？"虽然不是好大名，不要人家恭维，但是顾盼自容，做好了事情的时候——"你看，你们做不好吧？我做好了！"

"你看，一个帕子都洗不好，我洗给你看！"

"你看，好不好？"这就是名心。财、色、名、食、睡是小五盖。所以啊，我们怎么能得定，你们诸位都是让盖子盖住了，你冲不开了，闷住了。你看五盖的这个"盖"字用的多好，你们现在讲话："我盖你的！"你就天天受盖。下面是分析，你看《瑜伽师地论》很科学，先提出纲要，拿现在的方式写文章，这本书不知要费多少纸了。上面是五个纲要，下面是分析，

贪欲者，谓于妙五欲，随逐净相。你们文字都看懂了，刚才都讲过了，实际上你们没有仔细——妙五欲。色、声、香、味、触是五欲，我问你们：你不愿意看的东西，你喜不喜欢？那就不妙了，那就是不妙的色啊，不要叫你解脱，你也懒得看。你看到一个刚跟他发过脾气的人——冤家，你看到他一定不想看，因为他不是妙五欲啊，对不对？你看那个好看的，不想看，为了戒律的关系，只好站在那里，眼睛瞄一下，那就是妙五欲。声也是如此啊，好听的听，一定听，打坐的时候还想：心静好听见，对不对？所以妙五欲的妙字是没有标准的，你认为的妙，我可能不妙啊。所以，于妙五欲，随逐净相，随着妙五欲跑了。什么叫净相？你喜欢的。比如一位艺术家，看见喜欢的画，看到那个风景："哎呀，好美啊！"然后，手举起了："给大自然融化了！"那就是艺术家的净相。一位音乐家听到好听的，自然两个脚就在下面拍起来了，手也拍起来，就是你喜欢听声音的那个净相。若有人骂你："你这个混蛋，你是讨厌鬼！"你还会打拍子？你才不听呢，因为这不是你心中的净相，晓得吧？所以，注意佛经的这两个字，我们一切众生随逐妙欲的净相，唯心而定，唯识而转，唯自己的心意识而转，对不对？这样懂了吧？以后要这样讲，说话要有力度，而且不要呃~~那么~~，这都不能要的。

那么，因此引发了你心理的习气：

欲见，欲闻乃至欲触。欲见，随时想看见这个色相，随时想听这个声音，下面的香、味、触同样的，不讲了，用"乃至"两个字概括了，一路下来。触，什么是触啊？

南师讲《瑜伽师地论》文字版 （10-05B）

"或随忆念。先所领受。寻伺追恋。嗔恚者。谓或因同梵行等举其所犯。或因忆念昔所曾经不

饶益事嗔恚之相。心生恚怒。或欲当作不饶益事。于当所为嗔恚之相。多随寻伺。心生恚怒。”（十一卷）

。。。“窗子怎么开了？膀子不舒服！”——触，感受。

“讨厌这个坐垫，好硬啊！昨天谁给弄湿了，屁股坐上去冰。”——触，不舒服，自己接触的感受。乃至穿了一件太紧的衣服，打坐起来觉得裤子太紧——触法。故色、声、香、味、触，我们为什么不能得定，就是在这里，乃至欲触。

那么，这种心理行为是怎么来的呢？

或随忆念，先所领受，寻伺追恋。所以你看，真的佛法是个大心理学。我们打坐起来，色、声、香、味、触就那么糟糕吗？嘿，有时候一点也不糟糕。。。（暂断）当你坐到将入静时，来了，有时候恍恍惚惚的，好像做梦一样，前面看到山啊、水啊、菩萨影像。。。就是说：过去生的种子现行起来，都是妙欲。或随忆念，这个忆念不是有意的，是阿赖耶识种子形成的。所以，不管是修外道的或者学佛的，打坐坐的好的时候，然后认为自己：“哎呀，我看到光了，看到人了，我有神通了。”实际上是阿赖耶识中的五盖种子形成的，认为是眼通境界了，就是这样入魔的。乃至于跟鬼打交道了，有眼通了。。。是通了，什么通？魔通。这就是五欲盖种子过去生到现在生种性所形成了这个习气相，这就是唯识的道理，懂了吧。所以，那一个境界是怎么来的？是或随忆念，忆念所生，不是你有意去回想啊。比如有一个经验：你们每天夜里将睡未睡，快要进入睡眠之间，眼前迷迷糊糊的会有些境界，对不对？有没有这个经验？都有过吧？（对某同学说：）像胖子就没有，躺下就睡，睡醒就起来，是不是这样？你不是啊，那你倒蛮好的。大家差不多都有这个经验，对不对？你是故意在想吗？没有，并没有故意在想，可是这个境界在将睡未睡之间也要来的，对不对？这个时候你是故意去想吗？没有，你只是想睡眠，并没有故意去想。可是，这个境界就在将睡未睡之间就要来的。大部分有这个经验吧？这就是忆念。由此经验，我们打坐的时候就要注意了，我们的忆念有时候是这样来的，这些是非有主的忆念，没有主吗？有主，过去生阿赖耶识的种子生，我们众生过去生忆念的串习非常重。那是阿赖耶识起的忆念。所以，有时候静坐到无念，那个无念里头正在有念，你没有检查出来而已。

先所领受，是讲过去，这个过去不仅是一生啊，定力越高，有些经验来的越奇怪，你这一生绝对没有经过的地方现前，绝对没有做过的事情现前，你若懂得这个教理，你就明白：“啊，这是我过去某一生经过的。”我们每个人都下过地狱，也上过天堂，过去生的种子在这里呈现。即或随忆念，先所领受故。领受是受阴，就是过去经验过了，领略过了，过去长时间受那个境界，拿现在心理学的说法，就是下意识地的念头，就是第八阿赖耶识在寻伺、追恋它。比如：我们经常说的一个打坐的笑话，那个老太太跟老头子学了打坐后说：“哎呀，打坐真好啊，十年前人家欠我的十块钱，我都忘了，一打坐想起来了。”这不是笑话，打坐静极了，会真把阿赖耶识的种子挑出来。是，没有错。透过这个笑话，想想看，这是什么力量呢？因为静极了，就把阿赖耶识的种子翻出来了。所以，有些人，本来个性蛮好，打坐时，过去生被压制的嗔心发出来，种子发出来，所以，坐坐就哭起来了，那不是神经，是过去生的那个慈悲心发了，或者自己多生累劫的堕落，现在到了定境啊，自己讲不出来，也没有什么伤心的，可是会伤心起来：“我为什么会堕落到这样？”这是阿赖耶识的种子跳动。所以，这个寻伺追恋不一定属于现行，是种子上的，种性上的寻伺追恋。

这是讲广义的贪欲盖，狭义的贪欲盖比这个还严重。狭义的贪欲盖多半是现行里的，广义的贪欲盖啊，包括现行及过去生阿赖耶识的种子，狭义的贪欲盖就是现行。什么叫现行？比如，你们年轻人正在谈恋爱时，说：“打个坐再去谈恋爱？打个电话？”“不行。”你看第六代达赖喇嘛的情歌，他自己讲的老实话：“动时修止静修观，历历情人卦眼前。”打起坐来，想观想准提菩萨的十八只手，一下子他的情人的手出现了，并没有想她，故“若把此心移学道，即身成佛有何难？”这是真的嘛。“入定修观法眼开，”入定想观想菩萨，“祈求三宝上灵台。”祈求菩萨在定中现身，“观中诸圣何尝见？”准提菩萨的影子都看不到。“不请情人却自来。”不要念咒子，情人的影子来了，这就是现行的贪欲盖。这个力量比那个种性里的来得粗，去的容易、快。但是，你若没有经过修持，现行的力量也把你障碍住了，还不要说这个广义的了。我刚才提到，广义的许多是阿赖耶识的种子发起来的，你不知不觉之间就上了当，中了魔障。现行的，如想父母，想父母没有错，但是拿修定来讲，这一念就是眷属之恋，你就障碍住了，现行起了就障碍。所以你要注意，这里讲的都是广义的贪欲盖，没有讲狭义的，你们都有注意狭义的。这样清楚了没有？你们今后要这样讲，这样读书，这样读经。

嗔恚者。有些人讲：“我从来没有嗔心啊，脾气好啊。”刚才我们吃饭的时候讲血型，A、B、AB、O型。“哎呀，O型的脾气大啊！”其实，血型不一定有作用，每个人内在都有嗔恚心。你说脾气好的人不发脾气啊？他闷气啊，闷在里头发，坏脾气的人连面孔上的每个细胞都讨厌，那个相一脸横肉，你们看得出来吗？你们同学这里很多了，一脸都是横肉，他的细胞里都有嗔恚，没有转化过来。若转化过来，那怕你到金刚怒目的时候，你一看都是慈祥的，那才是把习气转了。你们看有些人笑，都一脸横肉，你们注意，嗔是外表的，粗的；恚是内在的，细的。

谓或因同梵行等举其所犯，或因忆念昔所曾经不饶益事嗔恚之相，心生恚怒。什么是嗔恚，简单讲就是脾气大。你们同学中脾气大的太多了，将来都成为气大佛，八十八佛之外的啊，将来都是九十九佛。嗔恚是怎么来的？你们检查自己，同梵行，即共同修行，人家的错误你看不惯，脾气大，对不对？你们有没有这个经验？（齐答：有。）噢，太多了，不要谦虚了（众笑）。看人家的错误看的透彻得很，把自己都忘了，举其所犯，然后呢，气得自己打坐都坐不好，

障碍盖住了，有些气得脸红的发紫。还有呢？或因忆念昔所曾经不饶益事，或者想起过去的事情："格老子，气死我了！我当初脾气为什么那么好？现在越想越气！"你们有没有？（有答：有。）哎，你们很好，坦白，你看修行之难。

或欲当作不饶益事，于当所为嗔恚之相，多随寻伺，心生恚怒。或者，现像现在打坐的时候，或者就在今天，在这个环境里，或者如张尚德教授当年一样，那时二十几岁，跟我打七腿直痛，看到我坐在上面，满堂都是老头子很有地位，他越看越气，你看张教授那个眼睛本来就。。。（众笑）他心里怎么想："格老子，我不坐了，我去找一个炸弹，把你们这一堂人都炸死了！饭桶，坐在这里干什么？"就这样嗔恚，你们问问他。这就是或是现场的，当作不饶益事，或是张教授二十几岁的时候想拿炸弹把这个禅堂连我都炸在里头了，你本来这样想的。他有篇文章叫跟我算账，有这个事，他很坦白，是真的嘛。佛经没有一句话是假的吧，所以佛能知一切心，现在拿张教授做证明。这样一证明，你对这段经文读得就更清楚了。或欲当作不饶益事，当作是当场，就想做一件对大众非常不利的事，很坏的事。于当所为嗔恚之相，多随寻伺，心生恚怒。就是说，你当场那个脾气压都压不住，越来越大。寻伺即联想，联想一切，然后越想南**这个家伙越坏，不止今天害得我腿痛，前天还叫我念佛，简直狗屁，念个什么佛啊！联想都来了，越想越气，这就叫多随寻伺，懂了吗？就是多多地跟着多方面的联想来，联想一来啊，脾气越来越大，心生恚怒，心里的脾气越来越大，这是广义的嗔恚相。狭义的嗔恚相弥勒菩萨这里没有讲，狭义的就是你讨厌自己，打起坐来："格老子，怎么不得定呢？坐了三个月了。。。到现在。。。妈啊，我两个膝盖头怎么不帮忙呢？"对不对？有没有？（有答：有。）对了，这就是狭义的嗔恚相，对自己都不满意。人有时候活着对自己不满意，你知道吗？你们有没有这个经验？个个有。所以佛对心理学透彻透了，人有时候活着对自己厌烦，自己每天早晨起来化化妆蛮好看，有时候自己照镜子很讨厌自己，会不会？狭义的嗔恚相。所以，为什么自己修行不上路呢？不是打坐的功夫不到，理不透也！你把自己每一个心理都检查清楚，没有不得定的，告诉你。所以要思维修，要参通这个理。同样的书你们会讲，我也会讲，为什么我比你们卖座啊？票房的记录高一点？就是乱说，会说嘛。你们为什么不会乱说？因为你们自己没有把自己的身心投进去，懂了吧？所以，自利利他都是困难的事情，不是容易的。。。

南师讲《瑜伽师地论》文字版 （11-06A）

"惛沈者。谓或因毁坏净尸罗等随一善行。不守根门。食不知量不勤精进减省睡眠。不正知住。而有所作。于所修断不勤加行随顺。生起一切烦恼。身心惛昧。无堪任性。睡眠者。谓心极昧略。又顺生烦恼坏断加行。"（十一卷）

现在开始要讲昏沉啦，你们注意啊，你们每一位昼夜都在昏沉中。古人有一首诗，《千家诗》："终日昏昏醉梦间，忽闻春尽强登山。偶过竹院逢僧话，偷得浮生半日闲。"（唐、李涉《题鹤林寺壁》）一天到晚自己昏头昏脑，酒喝醉了一样，忽然听到春天完了，要去郊游爬山，结果碰到庙子里一个和尚。这首古诗很好，是有名的。到了清朝，也有一个读书人，到山上去玩，经过一个庙子，碰到一个和尚，拉住他讲话，很烦，后来发现这个和尚原来是**师："哦，你的某某师啊！""哦，你是某某人啊！"晓得这位很有"文名"。于是这个和尚就拿出纸来，请他题一首诗，他就把这首诗颠倒了写："偷得浮生半日闲，忽闻春尽强登山。偶过竹院逢僧话，终日昏昏醉梦间。"把这个和尚骂了。你看，这样一换过来，四句话颠倒了，平仄音韵都合，骂人不带脏字的，你看，一点脏话都没有。所以，我们修行人不要给人家骂我们"终日昏昏醉梦间"，昏沉啊

"惛沈者。"什么叫昏沉呢？

"谓或因毁坏净尸罗等随一善行。"这一段最重要。受了戒的人容易昏沉，"尸罗（si-la）"戒律，"净尸罗"，尤其是漏丹了，男孩子们遗精啊，手淫啊；女孩子们经期要来啦，月经来以前，心里脾气烦恼也大；或者有男女行为等等，淫戒犯了。杀盗淫妄戒犯了，马上给你颜色看，定境界就差了。很多朋友最怕我瞪眼睛，有许多老辈子的朋友，我进屋，眼睛一瞪，他们吓死了，因为他们昨天做的事我都知道。这两天好几个朋友一进门，我说："吃药，感冒了。"他们说："哎，老师你怎么知道？我没有病啊"。没有？好啦，你不吃，第二天来了，流鼻涕打喷嚏，"哎呀，老师真灵光，你怎么一看病就来。"难道我眼睛里有感冒细菌啊？因为他脸上已经挂起来了，犯"净尸罗"。所以大慧皋骂弟子们："你们不要在我前面啰嗦。在我前面走三步路，就晓得你命根在什么地方！"就是这个，逃不过的。

"毁坏净尸罗"，"等"包括很多。"随一善行"，怎么讲呢？随便你犯了哪一件，做了哪一件坏事。这句话是跟着上面来的，是"毁坏随一善行"，你毁坏了任何一点善行，善心旧就不起。善何以有这样重要呢？这就是心理行为同生理的关系了，为什么古今中外一切宗教都赞叹善行呢？善能生阳，阳气就来了。所以为善最乐，这不是教育上的话，不是教条。人为什么快乐呢，阳气来了就快乐，阴气来了，就烦恼就忧愁。阴者就是五蕴五盖，懂了吗？所以善是阳气，比如我今天做了一件大好事，高兴，高兴阳气就来了。所以说，任何一件善行你破坏了，就容易落入昏沉，头脑就昏聩了。比如杀了人的最后都被抓住了，因为他头脑昏聩了，东逃西逃最后还是逃不了，因果也是这个道理，懂了吗？所以这句话你们一看，简单地就过去了，最重要的（没理会），对不对？你们两个人服气了吗？所以啊，票房纪录不高，原因是什么？一句话也不能马虎。

"或因"是不定的意思，昏沉不一定是从这个来的。不过，这个是最重要的，"谓或因毁坏净尸罗等随一善行。"

"不守根门。"哪个根门？眼耳鼻舌身意六根，怎么叫不守根门？看电视看多了，打起坐来，

眼睛痛，爱昏沉睡觉了，不守眼根门；听人家讲话，听歌，听累了，不守耳根门；鼻根门是什么呢？鼻根门难懂，你天天练气功练多了，有没有昏沉？呼吸，气不够，也容易昏沉。比如佛经上说，有个比丘，随时昏沉，昏沉的厉害，一打坐就昏沉。现在有很多比丘也是这样，一打坐就昏沉，他逃不过我的眼睛。他有昏沉相，平常都有一股昏沉相，就像人要死就有个死相。很多老和尚肚子大大的，像个弥勒佛一样，脸上一脸的黑气，满眼的血光，一打坐就昏沉。再不然，口水滴滴答答地就出来了，昏沉相。“尸罗”有问题，不守根门。这个比丘也是这样，坐起来就昏沉，不打坐蛮好，（于是）来问佛，佛说：“山中有草可以解倦。”可以去掉昏沉，什么东西啊？（师举起香烟，众笑）这个东西，“山中有草可以解倦”，其名曰tobacco，烟草，这个你们不要跟我学啊，抽了烟就散乱。但是你若真有定力，随时可以入定的人，为了不让自己走入定境，还有事情做，只好偶然服用咖啡、茶叶，都会起散乱。所以为什么不准吃五荤呢？五荤有刺激性，增加荷尔蒙分泌，刺激神经，不容易得定，所以佛戒五荤的理由在此。比如大蒜，葱，吃多了以后，刺激神经振奋。但是太昏沉了，做药吃，不算犯戒，要懂这个道理。不过不要听了我的话，就说：“这是老师说的。”你们若学抽烟，我抓到了就捶，打香板。你们没有这个资格。除非你太昏沉了，可以喝浓茶。你看，我一天喝这样的浓茶，还不是乌龙茶，是最浓的铁观音，一天要三、四杯啊，那个水每天有5-6磅，你们受不了的，不要随便乱来啊，会出毛病的。这些都不要学，作为话头参可以。香跟鼻子的关系，鼻子不守根门，也容易昏沉。

“食不知量，”味，东西吃多了，也容易昏沉，贪吃了，饮食一多就容易昏沉。所以佛戒律过午不食，为了少昏沉。肠胃清了以后，脑子就清；肠胃不清，脑子就不清，要注意。
所以，比丘戒过午不食是有理由的，有科学的道理。

“不守根门”的身根是什么？男女生殖器。所以戒律上，将性器官叫做身根。年青人犯手淫的，犯遗精的，身根破坏了，身根破坏了容易昏沉。跟你们讲明了，不然你们学佛学一辈子学死了，不知道身根是什么。女性还不止生殖器部分，两个乳房也是身根之一两个乳房是生命的根。

所以昏沉，或者是“毁坏净尸罗等随一善行”；或者是“不守根门”；或者是“食不知量”，你们贪嘴乱吃，吃的太多了。你说：“我都不吃。”那也是食不知量，饿坏了。饿出十二指肠溃疡，胃出毛病。有个老居士，看我个把月不吃东西，也不睡觉，他一听很高兴，也照着做，结果十几天不吃东西，进医院开刀了，胃割掉一半。我说：“你啊，我没有开刀啊，你怎么学我呢？”他说：“我看你不吃饭，又不睡觉，精神很好，一天当两天用，我也要那么做。”所以进医院，胃切掉一半，饿出来的，所以不要乱搞。做劳动工作还想学这一套，一脸的乌气，你搞吧，将来胃要开刀的，这都是“食不知量”。
　　“不勤精进，”这是心理方面的，心里懒惰，“不勤精进”。

“减省睡眠，”睡眠不够，打起坐来容易昏沉。“不勤精进，减省睡眠”不要看错成不要睡眠。睡眠是根据年龄来的，比如一个婴儿，这是科学了，婴儿睡眠需要18—20个钟头，“终日昏昏醉梦间”。稍稍长大到十几岁的孩子，需要睡十几个钟头，所以现在的孩子们读书，都戴上了近视眼镜，每天6点钟就起来赶公共汽车上学，背上还背那么重的东西，从小就在毁坏自己的民族根苗，我大反对这种家庭教育。睡眠他已经不够了，加上营养不够了，然后还望子成龙，望女成凤。结果龙也成不了，变泥鳅；凤也变不了，变乌骨鸡（众笑），有什么用？这是父母不懂事。所以我经常大声疾呼：现在的父母统统要回来接受教育。四五十岁以上的父母通通要再来受教育。假如我办个父母教育学院，我拿个香板，每个当父母的进门，都要打三百板屁股再说，粗制滥造地生了那么多青年！（众大笑）真的，很严重的问题。老年呢，你给他睡也睡不着，一夜睡两个钟头已经太多了。所以，我说笑话，人家说睡不着，我说我一天睡不够。如果真要睡，我可以连着睡二十几个钟头，大睡一番。我每天睡不够啊，可怜啊，尤其是你们害得我觉都睡不好。所以老而能睡并不坏，越老越不能睡。年青人中有些是病相，当然不对，比如太胖的人爱睡，那是病。不要找理由，说：“我个子大，胖，可以迟一点起来，少打点坐吧，《瑜伽师地论》说不能“减省睡眠”啊。”你不要拿这句话来哄我啊，那不行的。所以，饮食跟睡眠都要知量，知时知量，懂了吗？

“不正知住，而有所作。”这八个字什么意思呢？你的知识的范围不正，不正的知识，住在某个不定的境界上，不好的境界上，习惯性地住在这个境界上，“而有所作”，自己乱作。

“于所修断不勤加行随顺。”睡眠可以做功夫把它断了，不要睡眠。但是你对于断去睡眠的加行方法不懂，加工的方法你不懂。那么如何才能断除睡眠呢？气功，瑜伽气功，不是瑜伽术，佛法里有特殊气功的修法。所以道家有：“精满不思淫，气满不思食，神满不思睡。”精气神充足。神怎么充足，脑的气脉打开了，那就不需要睡眠。所以这个四大的身体修练成功了，精气神修练成功转化了以后，这个一身都是业力习气，被转化了以后，夜睡无梦，要睡绝对没有梦，一觉可以睡多少年，也可以一秒钟也不睡；身轻如叶，身体轻的象树叶子一样在空中飘；昼夜长明，白天晚上永远是此心光明清净，才可以。你们做到没有？你们都做到了，也是昼夜长明的，相反的明；你们也身轻如燕，轻骨头，自己看自己不贵重，轻骨头是骂人；你们夜睡无梦，昏沉也是夜睡无梦。所以这三句话，有相反的意义。所以，睡眠是修所断的，注意啊，记住，睡眠这个习气是要修持做功夫才把它断的了，功夫不到断不了的。睡眠是个习惯，现在西医也晓得，睡眠是个习惯。比如我几十年练习睡眠，人家问我：“你究竟能睡多少？”我说：“我不一定。”真讲老实话告诉你：不一定，我能长睡也能不睡。那么问：“你几时睡呢？”我不一定，我分期付款，今天夜里有事，可以到通天亮，白天也可以当夜里，抓到时间就睡。你觉着夜里需要睡，白天不能睡，这是个习气的观念。所以许多人到外国去，一过了换日线

，连着白天，所以从美国刚回来，好几天睡不着，昼夜时间颠倒了。其实，你把昼夜时间观念忘掉，要睡就睡，没有什么颠倒。这个颠倒不颠倒是个心理上的习气观念。所以睡眠饮食这些都是修所断的，是修持做功夫才可以断去的习气。那么修断要怎么样修呢？要勤于加行。故“不勤加行随顺”睡眠习惯去了。你们不要乱来哦，听了这个话：“哦，我也要把睡眠修断了。”你算不定眼睛就修瞎了，第一眼睛就吃不消。这要懂加行的修法，不是那么简单的。你们真是修的好，近视眼睛就会恢复了，至少是度数减退。老花眼，像我，可以不戴镜子给你们讲，看得很清楚，不过到底年纪大了，总有一点吃力，所以还是配一副最轻度的镜子戴戴，而且还表示像个学者的样子（众笑），你们戴镜子都像学者。

“生起一切烦恼，身心惛昧。”因此，昏沉是生起一切烦恼。你说我昏沉地睡觉有什么烦恼？睡觉本身就是个烦恼。什么烦恼呢？身心昏昧。身体一天重重的，不舒服，不轻松，对不对？你看你们感觉到身体轻松不轻松啊？腿子痛了，坐骨神经痛了，这里那里不舒服了，头发胀了，脑后一层板一样，对不对？你们感觉脑后是一道板，两个眼睛干干的，通常毛病都有的，这不烦恼啊？因为你们烦恼惯了，所以不觉得烦恼。我若碰到这种情形，我就烦死了，绝不让这个身心有一点点这些东西。再不然，我就抓药，自己把它改过来，都是自杀（病），把这个病给它改过来，不留这个病态在身上，都是障碍修行的。所以，大烦恼就是昏昧，一天脑筋糊里糊涂，不清醒，这还不烦恼啊？这是身烦恼。心烦恼呢？智慧开不了。所以昏沉能够使你生起一切的烦恼。换句话，大昏沉的人，贪嗔痴慢疑都来了。爱睡眠的人，一定好吃懒做；爱睡眠的人，酒色财气都喜欢。尤其欲界中，我们众生都在欲界中，欲界中犯罪的行为，都是在快要睡眠的晚上来的，对不对？所以研究清楚了，就晓得，睡眠昏昧“生起一切烦恼”，跟着这个东西来。

我们晓得跳舞厅，一进了那个跳舞厅——我也常常去坐，现在没有空了，我是不会跳，进去泡杯咖啡，为什么？到地狱里头玩玩。那个里头灯光一关，黑暗的，只看到鬼影幢幢（众大笑），那是个地狱的画面，很清楚。然后看到蓝的眼睛，各种样子，胸前打一个吊死鬼的结子，在那里扭啊扭啊，就在昏昧的境界里，真的。所以，为什么要灯光暗才舒服？就是使你身心进入昏昧。可是一切众生，以自己身心进入昏昧反而为快乐，奇怪！此所谓佛说：“众生颠倒，是为至可怜悯者也。”为什么修成功了要入大光明定？不在昏昧境界里，懂了吧？

“无堪任性。”是讲你担当不起修行的事，因为你心力不够坚强，身体不够坚强，所以“无堪任性。”堪者，可能；任者，是挑这个任务。这还是只讲昏沉哦，没讲睡眠。

“睡眠者，谓心极昧略。”睡眠呢，比普通的“终日昏昏醉梦间”还要厉害，心啊，完全糊涂了才是睡眠。

“又顺生烦恼坏断加行。”睡眠多了的时候，容易生起一切烦恼。比如你们年青人，什么时候遗精啊？睡眠中遗精，对不对？“顺生烦恼”，你不睡也不会漏，对不对？这一条很明显，你们男孩子经验很多，少数女孩子也有这个经验。女孩子也有漏丹，不过女孩子更糊涂，自己不知道，认为自己没有，也都是在睡眠中起来的。所以讲睡眠是“顺生烦恼，坏断加行”，因为睡眠了，修行的四加行都做不到了。广义的四加行原则：暖、顶、忍、世第一法，没有一样做的到。狭义的四加行，睡眠了，你做什么功夫呢？什么功夫都不做。你看人生活到60岁，一半是睡死了的，对不对？一半在床上嘛。你们算算帐看，假使一个人活到60岁，15岁以前不懂事，不谈了；老年中的十年没有用，还剩35年，35年又有一半睡在床上了，还剩几年？十几年了，又要吃三餐饭，厕了两次大小便，还剩几年？。。。

南师讲《瑜伽师地论》文字版 （12-06B）

“是惛沈性。心极昧略。是睡眠性。是故此二合说一盖。又惛昧无堪任性。名惛沈。惛昧心极略性名睡眠。由此惛沉生诸烦恼随烦恼时。无余近缘。如睡眠者。诸余烦恼及随烦恼。或应可生。或应不生。若生惛昧。睡眠必定皆起。掉举者。谓因亲属寻思。国土寻思。不死寻思。或随忆念昔所经历戏笑欢娱所行之事。心生諠动腾跃之性。恶作者。谓因寻思亲属等故。心生追悔。谓我何缘离别亲属。何缘不往如是国土。何缘弃舍如是国土来到于此。食如是食。饮如是饮。唯得如是衣服卧具。病缘医药。资身众具。我本何缘少小出家。何不且待至年衰老。或因追念昔所曾经戏笑等事。便生悔恨。谓我何缘于应受用戏乐严具朋游等时。违背宗亲朋友等意。令其悲恋涕泪盈目。而强出家。由如是等种种因缘。生忧恋心。恶作追悔。由前掉恶作追悔。由前掉举与此恶作处所等故。合说一盖。又于应作不应作事。随其所应。或已曾作。或未曾作。心生追悔。云何我昔应作不作。非作反作。除先追悔所生恶作。此恶作缠犹未能舍。次后复生相续不断忧恋之心。恶作追悔。此又一种恶作差别。次前所生非处恶作。及后恶作虽与掉举处所不等。然如彼相腾跃諠动。今此亦是忧恋之相。是故与彼杂说一盖。”（十一卷）

。。。（南师的一位朋友很少睡觉，来问南师如何治疗。。。）“治疗干什么？”

“失眠啊。”

我说：“你死了没有？”

“诶，南老师您真能开玩笑，死了还会谈话啊？”

我说：“好啊，你失眠三十年，现在六十几岁。我们活六十年只是活三十年，你活了六十年等于活了五六十年呢，你有一半是不睡嘛。”这个帐一算，蛮划得来的。故失眠不是病，是心理病：“哎呀，我昨天没有睡好，失眠。”这个（心态）最严重。所以，失眠并不是病，是众生的烦恼，是大昏沉。

“是惛沈性，心极昧略，是睡眠性。”越笨蛋越爱睡，吃了就睡，睡了再吃，“心极昧略”，

不大用心，一天到晚“竟日昏昏醉梦间”，这是讲睡眠。

“是故此二合说一盖。”大的昏沉叫睡眠，小的昏沉叫昏沉。所以这两种合起来是修行障碍的一盖，把你盖住了。

“又惛昧无堪任性，名惛沈；惛昧心极略性名睡眠。”再详细地讲，一天到黑昏头昏脑，什么事情也做不来。比如你们有时候的境界啊：看书的时候（老师学做动作）。。。看不下去，昏沉。写文章也是这样，拿着笔半天，这半天在哪里啊？跟孙悟空的兄弟在一起呢，闷住了。你的眼睛虽然还是瞪着的，但是在“惛昧”中，你要注意，这就是“惛昧”。为什么佛教要敲木鱼？鱼是昼夜不闭眼睛的，古人说鱼不睡觉，其实鱼也睡觉，鱼眼睛瞪得大大的，尾巴不动的时候，是在睡觉，但是古人认为鱼是不睡觉的。所以佛教要敲木鱼，叫我们昼夜清明。画个鱼的样子，叫木鱼，懂了吧？鱼是讲昼夜长明的警觉性。所以，“惛昧无堪任性”就是什么事情都做不成功，“竟日昏昏醉梦间”，一天到晚在细昏沉中，你以为是在修持，细昏沉惛昧他生来世的果报就是变白痴，讲做人是笨人，若变猪就是笨猪，很肥了，变狗也是只笨狗，变鸟也是只笨鸟。你们注意，昏沉有这样可怕！“堪任”两个字是指不能担任任何事。事法讲“事业看精神。”一个真做事业的人，真有学问的人，是有超过人家的精力，这个精力是怎么来的呢？意气来的，志气来的。你说：“我没有志气。”不然，若有人拿枪逼着你：“三天不准你睡，你睡就枪毙你！”你看你睡不睡？你就有“堪任性”了，绝不睡了，因为你要保命啊，精神就来的。所以精神是越用越出来，头脑是越用越灵活。你说：“不行啊，用完了。。。哎呀，我身体不好啊。。。”一看这个家伙就是懒家伙，像我碰上这样的人，绝对不要他做事，因为他无“堪任性”，不能担任工作。学问事业，一分精神，一分事业、一分学问，是这样来的。所以“惛昧无堪任性，名惛沈；惛昧心极略性名睡眠。”“惛昧”到最后，一点清净都没有了，糊里糊涂，这就叫做“睡眠”。

“由此惛沉生诸烦恼时，无余近缘如睡眠者。”于是随着“惛沉”生起一切的“烦恼”，乃至大“烦恼”：贪、嗔、痴、慢；“随烦恼”是小烦恼，《百法明门论》都有啊。

“无余近缘。”其它的善缘就不容易接近了。

“如睡眠者，诸余烦恼及随烦恼，或应可生，或应不生。”“睡眠”的时候，根本“烦恼”贪嗔痴慢等等，“及随烦恼”，即大烦恼生出的儿子，叫小烦恼，教理上《百法明门论》叫随烦恼，随着大烦恼而变化出来的心理行为，“或应可生，或应不生。”这些烦恼或者应该生，或者应该不生。这个话怎么讲？睡眠的时候烦恼在哪里？你们找不出来啊？你们都经验过的，为什么你们找不出来，因为你们在惛昧中，故没有这个智慧。在梦中啊，梦中起的烦恼，独影意识起来。睡眠中还有什么起来？第七识自己起的，你们去观察，哪一天你们大家轮流不睡觉，观察同学，看他睡在那里起烦恼，那个脸啊（老师做表情）。。。他在起烦恼。你细细地观察睡眠时的表情，就有他心通，晓得他心里在想什么。。。那绝对有怪事，有时候笑得都笑眯了，有时候气得。。。为什么自己不觉得呢？因为第六意识不清明，独影意识带第七识的业力起作用。所以表现在全身的神经细胞的表情上，意识上没有。所以，这个书难懂啊。你看，你们两个一下子就讲了两个盖，我半天也没有讲完一个盖，为什么我的盖比你们盖得大呢？注意研究啊，所以将来你们出去盖人家，你们都是学得第六盖啊，五盖之外的一盖。所以，“如睡眠者，诸余烦恼及随烦恼，或应可生，或应不生。”所以要昼夜常明才是觉性，佛者觉也。你们背过三祖的《信心铭》，中间有两句是讲这个：“眼若不睡，诸梦自除。心若不异，万法一如。”

“若生惛昧，睡眠必定皆起。”你看睡眠没有事啊，睡眠中阿赖耶识的活力比清醒时还要大。此唯有禅定中人会看得很清楚。

“掉举者。”昏沉和睡眠合拢来是一盖，现在讲“掉举”盖。掉举不是散乱啊，散乱很明显。比如我们这一堂人不是规规矩矩地坐这，东站一个，西站一个，散开了就一定乱了，乱了一定会散，那是散乱，这个很容易懂。掉举难懂，跳动起来，就是东跳一下，西跳一下，不规则，这个叫掉举。你们打坐坐得好的时候，好像是入定了，你里头都没有思想吗？有的啊，东一个，西一个，疏朗一点而已，那就是掉举。看起来好像是入定，实际上是在掉举中，比散乱程度小点。比如一潭清水，不动的水，一点波纹都没有，微风过来，轻轻地有一点波纹，看不出来，那个就是掉举，懂了吧？“掉举”是这个心理。

“谓因亲属寻思，国土寻思。”这两项刚才两位讲过了，我们不讲了。“亲属寻思”是想家了，想父母兄弟姐妹，想过去的情人啊。你看苏曼殊的诗，很多是“亲属寻思”：“升天成佛我何能？幽梦无凭恨不生。”苏曼殊是假和尚，他没有受戒的，是叫曼殊的一个和尚死了，他捡来了度牒，他并没有受戒。“昼夜面壁成空相，世界归来悔无尘。”“雨笠烟蓑归去也，与人无爱亦无憎。”看起来很洒脱，假和尚才洒脱啊，那正是“亲属寻思”。

“亲属寻思”还包括朋友，乃至将来我们分开了，你打起坐来，忽然想起我这个老师，坐在那里坐不好，想老师，也是“亲属寻思”。那么怎么办呢？把它转成上师相应法，那就转了，就看你有没有这一转。“恰是那她临去秋波那一转。”就看你转不转得好，转得好，一切恶法都变成善法；转不好，一切善法都变成恶法。所以，修行就是转识成智。

“不死寻思。”是什么呢？你想求长寿，老头子、老太太们打坐多半是为了这个目的。即《金刚经》上讲的寿者相。

“或随忆念昔所经历戏笑欢娱所行之事，心生諠动、腾跃之性。”如静坐坐得很好的时候，想

起人家欠你十块钱一样。或者想起过去的人“当时只是人相思，过后思量倍有情。”结果是，虽然打坐坐了一个钟头，是在回味当时的一颦一笑。如李商隐的诗“只是但时已罔然。”这一罔就是三大阿僧只劫罔过去了。这些事情你们心中不能说没有啊？蛮多的啊。就是少年出家也会有，有时候会想起来：“哎呀，小时候跟某一个小孩子玩，那个味道很好。”不做功夫还好，功夫做的好的时候，掉举就跳出来。你若不做功夫，不静定，没有啊，想都想不起来，这就叫掉举。所以你要认清楚做功夫的盖，这个时候会来盖你，谁呢？魔。那个魔？魔由心造，你的心，阿赖耶识的心。

“恶作者。”恶念wu，一般讲唯识的人很多讲错了，都念成恶（e）作了，讨厌叫“恶作”。派工作给你们，你们都愿意做啊？不得已啊，在人屋檐下不得不低头啊，对不对？你们心里都在“恶作”啊，一边做，一边讨厌。人生每一件事都是“恶作”。就是普通人讲的吃哪碗饭，怨哪一行，就是“恶作”。你们虽然出家了，也是“恶作”，讨厌出家。学佛的人讨厌学佛。我也经常“恶作”，我一听到上课头就大了“恶作”，讨厌这个事。

“谓因寻思亲属等故，心生追悔。”你们想到自己家里的事：“哎，我讨厌自己，当年那么年轻，若不发脾气，不剔光头，不换这个衣服。。。现在穿都穿上了，怎么办？”恶作。想想爸爸妈妈有时候也蛮难过的，有没有？恶作，“心生追悔。”

“谓我何缘离别亲属。”我为什么要离开爸爸妈妈到这里来呢？

“何缘不往如是国土。”为什么不到美国去呢？应该到美国去求发展啊。

“何缘弃舍如是国土来到于此。”为什么我离开南部家乡跑到台北？在复兴大厦十二楼挨骂呢？

“食如是食，”“哎，我当时吃的那个麻辣才好吃呢。。。南部的麻辣才好呢。。。”想到回家，看爸爸妈妈。嘴里告诉我说请假，我说：“你干什么？”“回去看爸爸妈妈。”假的，他心里是想吃那个东西。

“饮如是饮，唯得如是衣服卧具，病缘医药，资身众具。”或者是想回去拿钱啊，弄东西啊。“资身众具”是自己需要的东西。

“我本何缘少小出家。”“哎呀，我为什么年轻上当，在那里出家啊！”

“何不且待至年衰老。”“我年轻不应出家。。。但是现在光头剃了，没有办法。”后悔，恶作。像**师一样，到年纪大了的时候再来出家蛮好。“自己怎么跟他坐在一起搞这个事呢？”心里在恶作。你们有没有？这叫瞎子吃汤圆，肚子里有数。内心都在恶作中。

“或因追念昔所曾经戏笑等事，便生悔恨。”或者想起过去的男朋友，女朋友，哪个对你好，讲了什么，哄你一下。男女都在骗人，“哎呀，我多爱你啊！”这句话人最爱听。还有人：“你讲一句‘我爱你’嘛，讲一句，我就不恨你了。”他明知道上当，但是非要听这句上当的话不可，这就是众生。其实这是一种习性，明知道这是笑话，偏要爱听笑话，“纵然是梦也风流”啊，就是这个，明知道假的，假一下都好。

“谓我何缘于应受用戏乐严具朋游等时，违背宗亲朋友等意，令其悲恋涕泪盈目，而强出家。”“哎呀，当时大家劝我，亲戚朋友劝我，我不答应，现在好后悔啊！”讲不出来。

“由如是等种种因缘，生忧恋心，恶作追悔。由前掉恶作追悔，由前掉举与此恶作处所等故，合说一盖。又于应作不应作事，随其所应，或已曾作，或未曾作，心生追悔：云何我昔应作不作，非作反作，除先追悔所生恶作，此恶作缠犹未能舍。”就是讨厌事情，讨厌人生的心理，自己这个讨厌心始终去不掉，障碍。你们检查看有没有？讨厌什么？有时候活着连自己都讨厌，讨厌自己。有时候牙齿没刷，打坐坐着，恐怕那个口水溜下了不干净，有没有？然后想想：“哎呀，我这个人怎么那么罗嗦呢？牙齿不刷有什么关系？这个习气怎么就脱不了呢？”又讨厌自己。此所谓恶作轮回。

“次后，复生相续不断忧恋之心，恶作追悔，此又一种恶作差别。次前所生非处恶作，及后恶作虽与掉举处所不等，然如彼相腾跃諠动，今此亦是忧恋之相，是故与彼杂说一盖。”“恶作”跟“追悔”的心理合起来是一盖，悔是严重，恶作是讨厌，比悔轻一点，人生都在恶作中。比如我们为了卖稿费作文章，一边写，一边不晓得有多讨厌：“格老子，不能好好为了儿女，只好写文章卖稿费。”在恶作，对不对？人生都在恶作中，有时候结婚生了孩子，一边抱孩子，一边讨厌：“格老子，为什么生活负担那么重。”爱是爱啊，也是恶作，讨厌这个孩子，对不对？都有过。

南师讲《瑜伽师地论》（13-07A）

“复有四种。谓四修定。复有五种。谓五圣智三摩地。复有五种。谓圣五支三摩地。复有有因有具圣正三摩地。复有金刚喻三摩地。复有有学无学。非学非无学等三摩地。等至者。谓五现见三摩钵底。八胜处三摩钵底。十遍处三摩钵底。四无色三摩钵底。无想三摩钵底。灭尽定等三摩钵底。

云何安立。谓唯此等名等引地。非于欲界心一境性。由此定等。无悔欢喜安乐所引。欲界不尔。非欲界中于法全无审正观察。

复次初静虑中。说离生喜。（由证住此断除五法。谓欲所引喜。欲所引忧。不善所引喜。不善所引忧。不善所引舍。）”（十一卷）

我们在座的同学们，包括旁听的人，是不是真在修持求证呢？如果不是，我认为听这个课就是对自己很虐待，也是浪费时间，自己宝贵的生命去玩玩多好，浪费在这里很划不得来。这是提起注意的。若真是在实际的修证上有追求的，有真正的实验的，要特别特别地注意这几段。

我们现在讲到了关于修持的五盖。所谓五盖主要是指修持方面，平常盖不盖的没有关系，你能够睡觉就尽管睡，但是谈及修持就不是这么一回事了。（有问：是否可以接着讲328页卷十一。。。）你们不是看过了吗？。。。（有答：不懂。）不懂？不会吧？。。。

“复有四种，谓四修定。复有五种，谓五圣智三摩地。”所谓三摩地就是定境界，真正得定，这里讲的四种、五种是归纳起来的定境。“圣智三摩地”是悟了道的定，“有五种”，哪五种？下面会说到，这里是提纲要。

“复有五种，谓圣五支三摩地。”所谓“圣”字，是已经悟了道的，到了圣人的境界。悟道后并不是不修啊，悟道以后正好修道。所以禅宗的五祖告诉六祖：“不悟本性，修持无益。”怎么叫修持无益呢？比如你说拜佛、念经，都是修行啊，不过这些是在修加行，初步的，加行里的加行，开始的开始，预备的工作。正修行是由戒到定到慧，定在中心，所以三摩地是定慧的中心。“圣五支”，悟了道以后，包括有五条路，这个定境。

“复有，有因有具圣正三摩地。”“有因”，即前生已经修过，有根器，这一生来，又悟了道，具备圣人的资格，他所修的静定境界。

“复有金刚喻三摩地。”这是十地菩萨以上的境界。所以，到了十地菩萨以后，得“金刚喻”定，所谓“金刚喻”就是颠扑不破，永远不破的定。“金刚喻”中的“喻”是比喻的意思，破最后一品无明，才是成佛。此最后一品无明是哪一品？（有答：身相。）那是最初的，最基本的，还没有入圣境呢。比如说你们打坐时已经没有身体的感觉了，那还是最初的，那连“金刚喻”定的影子边缘都没有摸到。最后一品无明破完了，才成佛，三大阿僧只劫，这是显教的道理。

“复有有学、无学。”“有学”定和“无学”定。像你们现在偶然瞎猫撞到死老鼠，坐得好的时候，那个境界来碰你：“啊，这坐打得好！”好像自己还蛮用功的样子，那是瞎猫撞到死老鼠，死老鼠没有了，这个瞎猫永远是饿着的。这个就是“有学”地的定，正在学；到了“无学”地，已经快到小乘阿罗汉的境界，不需要再学了。完全是空境界，但不是果位，还没有证果。

“非学、非无学等三摩地。”还有一种是“非有学”，“非无学”。看我们诸位，你说他懂一点吗？又不懂。你说不懂吧？讲起理论、佛法头头是道。你说他究竟在哪一头呢？连光头都摸不到。“非学非无学”，可是呢不能说他没有定境，也有。

“等至者。”真成就者，每一个定境都知道，都经验过，而且自己要入什么定就入什么定。乃至入到凡夫定，就可以证凡夫定。

“谓五现见三摩钵底；八胜处三摩钵底；十遍处三摩钵底；四无色三摩钵底；无想三摩钵底；灭尽定等三摩钵底。”所谓“三摩钵底”是定慧等持的法门，不但有定，定中有慧，慧中即定，即定即慧。三摩地是只说定境，静受，“三摩钵底”是定慧等持。“五现见三摩钵底”是现量境界，“八胜处三摩钵底”等等等。。。乃至大阿罗汉灭尽定的“三摩钵底”，本篇下面的内容都是讲这些。不过这些是属于《瑜伽师地论》本地分中三摩呬多地的第六项的一部分。

“云何安立？谓唯此等名等引地，非于欲界心一境性。”怎么叫做定境呢？定是怎么建立的？比如世俗的人打坐，或者守个肚脐眼，或者眼睛对着光了，或者感觉呼吸，一二数息观了，做会计数钱一样，数了半天，然后数数又忘记了，钱又掉了，然后再抓回来，再不然守个窍，再不然念个咒子，那根本谈不到定。再不然搞些气脉了，火车通了，背上也鼓一下，都在那里搞感觉，浪费时间。不修气脉还好，每个修气脉的都修了一身病。不是神经晃起来，就是哪里出毛病了，多得很。你看我们在台湾几十年，你统计一下看，大陆来的，道家、密宗那些大师们，当时来的时候都如天上打了一个炸雷一样，风行一时。我听了心里一笑，不到三年都玩下去了，销声匿迹。最后统计下来，不是心脏病的，就是血压高的，脑溢血，神经分裂，都是这样死的。什么神仙啊，什么教主啊，当然我是什么都不是，所以我可以随便讲。我不想当教主，也不想当神仙，我只想做一个人。都以为打坐就是修定，打坐与修定毫不相干。打坐是修定练习的基本必要的一个阶段而已，坐都坐不住，还谈定吗？就是这个话。

定的境界“云何安立”？为什么佛法讲必须要修定？在逻辑的理论上怎么建立这个定？“谓”即讲，就是说“唯此等名等引地”，就是说唯有上面所讲的等等叫做修定的“等引地”，平等引导。比如轮船要进港的时候，速度就慢了，有海洋知识的就晓得她是在等待引港的。每一个码头都有领港的，领港的到船上，接替轮机师开进港。因为每个码头的海底地形不同，若没有领港的，说不定船会撞到暗礁上。天下事，事事洞明皆学问。故要进入道，佛的境界，定就是一个引港的，非走这条路不可，没有第二条路可以走。但是“非于欲界心一境性”。我们大家都还在欲界中，欲界中最重视男女两性的性欲，我爱你，你爱我，爱的要死啊。我在大学上课

，有位女学生站起来问：“老师，什么叫爱的哲学？”我说：“什么爱？荷尔蒙作怪。”爱是自私主义，“我爱你。”我爱你才爱你，我不爱你，就不爱你，还是我。我为什么发生爱呢？因为身上荷尔蒙作怪啊。一个人病得要死，荷尔蒙衰老了，你看爱不爱？你碰他一下痛死了，“走开！讨厌！”生病的时候听到声音：“好吵啊！”平常呢：“哎呀，这个声音好柔和啊！”你看，就是荷尔蒙在作怪，这个肉体的生命。欲界的欲不但是男女之欲，一切好看的，好听的，好吃的都是欲界。要想得定非要跳出欲界，“心一境性。”你们衡量一下自己有没有跳出欲界？不要认为：我在十二楼学佛出家，已经跳出欲界了——你不要做梦了，欲界那么容易给你跳出来！看到带香蕉味的苹果，口水直流，这就是欲界，食欲就来的。看到这个床，啊舒服啊，睡睡，欲界来了，触的欲界就来了。“这个环境不好啊，空气不流通。”这个也是欲，色声香味触都是。要等到好空气才能打坐，那不好的空气就不能得定了？那叫什么定？鬼定！不要自欺欺人。

故定的第一步是“于欲界心一境性”，离欲尊，你们早晚功课不是念“皈依僧离欲尊”吗？能离欲者才称得上是僧。所以定境界不是在欲界里的心一境性。
　　“由此定等。”由于这些定的关系。

“无悔欢喜安乐所引。”你们打坐起来有没有后悔啊？后悔出家，后悔到这里吃素，后悔在这里听课，今天做一点事情后悔，明天做一点事情后悔，有没有随时在疑悔中啊？随时在悔，在错误中，做人做事随时在错误中就是悔。“无悔欢喜”，你们打坐的时候有没有欢喜啊？打坐的时候欢喜不欢喜啊？（有答：有。）真的啊？你们是喜欢打坐，欢喜没有。喜欢跟欢喜有差别的，中文要搞清楚。喜欢打坐是贪懒，别的事情我不做了，号称在打坐。欢喜是坐起来心里无比的快乐，到了欢喜境界，看仇人，看要杀你的人你都欢喜慈悲，只有慈祥，爱护他，这才叫欢喜心。要“无悔、欢喜”，你们打坐有“安乐”吗？（有答：不。）对，说真话。两条腿就麻得要死，我的妈啊，叫妈都不够，要叫我的外婆啊。腿发麻，身体不舒服，随时后悔，随时不欢喜，随时不安乐，怎么叫定？什么叫定？“由此定等，无悔、欢喜、安乐所引”发的。注意啊，心理上没有真正达到“无悔、欢喜、安乐”境界而能引发定境——不要做梦啊，不管你修密宗等哪一宗也好，修不成的。为什么心理上没有这个境界呢？因为你的福德资粮、智慧资粮不够，道德行为没有成就。所以，偶然打一次坐，觉得自己很好，俨然像一个修道学佛的，那些年轻的小孩子们眯着眼睛，都是装模作样，所以我看到就想骂。因为我学的是“气大佛”，看到就想骂，一点都不欢喜。所以定境界是由“无悔、欢喜、安乐所引。”

“欲界不尔。”欲界里不欢喜啊。你看我们现在坐在这里，你们的欲是喜欢听这个《瑜伽师地论》，而外面那些歌厅里的人也欢喜得很啊，你说他们在欢场中欢喜吗？他们心里一点都不欢喜。你们若不相信，就去调查一下，老和尚过去有经验吧？在香港、外国时间多的，他在香港长大的，越到欢场，人的心情越痛苦，这是欲界。所以欲界里是没有真正的无悔、欢喜、安乐。欲界里的众生所认为的欢喜高兴的事是自欺的心理，没有真正的快乐，真正的快乐幸福是出离三界，究竟涅盘。所以涅盘境界是常乐我净的，是极乐世界。欲界不是极乐世界，众生认为的乐那是自欺的心理。其实也不是自欺，他自己都搞不清楚。故“欲界不尔，”欲界没有这个境界。

“非欲界中于法全无审正观察。”好了，你说那我跳出欲界成佛了？不对，你到了无色界里也不能成，没有欲的刺激啊，没有反面的刺激，你产生不了正面的智慧。所以，于无色界中并不能成佛。所以我们中国文化经常说：“希望我的孩子没有三灾八难。”这句话就是佛学来的，唐朝以后才有。小三灾是刀、兵、瘟病，大三灾是风灾、水灾、火灾，这是讲物理世界的灾难。八难，长寿是一难，人活长寿是很苦的，尤其是老头子、老太婆活到九十多岁，儿子女儿看不见，死掉了，看到孙子，是隔了一层，若再活到一百多岁，连孙子也翘辫子了，你说跟下面的曾孙子处在一起，那比孤老还苦啊，若没有道的话。所以长寿是一难。生在天道中也是一难，不能修道，太享福了，没有苦的刺激，不会修道。所以无欲界中不能成道。上面告诉我们欲界中不能得定，“非欲界中于法全无审正观察”，因为他本来就无念。比如佛经说，生在北据泸州的人是一难，一辈子也不会修行，也不会闻法。因为他的一生没有苦啊，北据泸州人的境界舒服的很啊，要想吃什么，树上草木上都有东西吃，比我们吃的鸡啊鱼啊都好吃。大便时地下就裂开了，抽水马桶就来了，完了之后，地下冒出一股水来，把屁股给你洗得干干净净，地再自然合拢来。真的，佛经上有。而且有曲躬之树，男女相爱时，树马上盖下来，把你遮住了，北据泸州的境界。你说那里的人既然没有苦，修什么道啊，道是什么都不知道。太享福了，太福报了，思衣得衣，思食得食，你们要不要发愿去北据泸州啊？曲躬之树，那个树都会帮忙人。你想：“这个树帮我挡一挡，我要休息一下。”那个树就弯下来了。衣食住行都不要操劳，但是没有佛法。天人中没有佛法，太享福了。“非欲界中于法全无审正观察。”

刚才跟一位同学谈佛学，他说：“老师你怎么都能看懂？”我怎么能看懂？我也是从佛经上看来的，好了，不骂人了。

“复次初静虑中，说离生喜。（由证住此断除五法。谓欲所引喜。欲所引忧。不善所引喜。不善所引忧。不善所引舍。）”你们研究心理学的、哲学、心理行为、政治行为、教育、军事、政治。。。融会贯通，样样就都懂了。“初静虑中，”还不要说是真正得果位的大定，第一步的初禅定如果得到了，“说离生喜，”发起了出离心，离开这个世界升华了，这个内心是无比的欢喜，喜是心理作用。你们打坐心里喜不喜啊？一点都不喜。尤其是我们这里，规定了打坐的时间，你们现在很进步了，初来时，第一个月，你们是自悔上当不止！我的吗啊，我的外婆啊，到这里来还要盘腿！现在慢慢习惯了，当时有没有后悔啊？（有答：有。）对嘛，这才是老实话，诚实话。早知如此，悔不当初啊，怎么跑到这里来上当！所以，不但没有喜，还苦恼

，甚至怨恨。像张教授当年学打坐一样，心里想：“拿个炸弹把你们都炸了！一群无用的东西，吃饱了盘腿坐在这！”但是，要到什么时候才能得初禅定，才能生出离心，生起了无比的喜悦，这个喜悦生出来不仅是在打坐时啊，随时心里都是喜悦，脸一看就是喜悦。你看社会上，我们一堂人也一样，都是讨债的面孔，跟我一样，欠你多还你少那个样子，一脸的讨债相。尤其是你们不高兴的时候（老师学做表情）。。。我是学你们的样子给你们看啊。注意啊，你们平常不知道，真的啊，没有一个喜容。所以，你们讲学佛，日常行为上不要吹牛了。慈悲喜舍在你脸上的细胞里都找不到半分，有没有修持的人一望而知。第一是没有喜色，不是“银行面孔”，就是“邮政面孔”，你看邮政局那个卖邮票的，那个烦的样子，银行里那个数钞票的，多烦啊。再不然就是讨债的面孔，几个有喜色？所以啊，初禅定的境界是“离生喜”，一望而知，他的脸色、神气都有喜色。“由证住此”。

南师讲《瑜伽师地论》（14-07B）

“由证住此断除五法。谓欲所引喜。欲所引忧。不善所引喜。不善所引忧。不善所引舍。又于五法修习圆满。谓欢喜安乐。及三摩地。欲所引喜者。于妙五欲。若初得时。若已证得。正受用时。或见或闻。或曾领受。由此诸缘。忆念欢喜。欲所引忧者。于妙五欲。若求不遂。若已受用更不复得。或得已便失。由此诸缘多生忧恼。不善所引喜者。谓如有一与喜乐俱而行杀业乃至邪见。”（十一卷）

“由证住此断除五法。”就在这个初禅境界，断除什么呢？“断除五法”，五种法，五种东西。佛法啊，真是世界上，再没有哪种学问智慧高过它了。哪五种东西？

“谓欲所引喜。”当我们想吃的时候：“唷，这是红烧鸭子啊！嘿嘿。。。嘿嘿。。。”爱喝酒的人呢，比如有两位老朋友来，我说：“来，吃饭。。。我们今天喝酒。”

“酒啊，最近不大喝。”

我说：“你看看这是什么。”

“唷，茅台！贵州茅台！哈哈！”

我说：“对啊。”

“是真的吗？”

我说：“我手里还有假的啊！”

“哎，我要喝一点。。。”那个就是喜欢，“欲所引喜”。欲界所引起的，是非究竟的。乐极就生悲，对不对？你看欲界中人，碰到喜欢的事，高兴的流眼泪了，非究竟喜，是“欲所引喜”。那么这种不健全的心理，到什么时候断除呢？得初禅定。现在你们看懂了吧？我这样一讲就看懂了吧。噢，你们好聪明，一点就懂。“复次初静虑中，说离生喜，由证住此断除五法。”哪五法？“谓欲所引喜”。。。

“欲所引忧。”“欲所引忧”的心理晓不晓得？你们想不想发财啊？不想啊？我想啊，你们想不想？（有答：想。）想啊，好想啊，发不了财，烦死了。即“欲所引”发的“忧”愁。你们想不想学问好，文章写的好？最好不要坐在这里挨我骂，让我坐在你前面听，换个位置，骂骂我，喜不喜欢？这也是欲啊，结果做不到，烦啊，“欲所引忧。”

“不善所引喜。”不善法，massage按摩，你说是善法还是不善法？很难定。按摩同做人是一样，这个人体很贱，轻轻地打很舒服，拍孩子，乖啊乖啊，尤其是妈妈拍，好亲爱啊；打重一点，你看舒服不舒服。所以，我们许多喜欢的事，是“不善所引。”香港脚痒了，把它捏破了，一边流血，哎哟，一边越捏越有味道，（众笑）“不善所引喜。”懂了没有？你们都有经验噢，（有答：没有。）你没有香港脚啊？你这个人生很可惜，缺了一块，赶快去传染来，才可以体验一番（众笑）。所以人啊，轻微的打你，叫做按摩；重的massage，就叫做受伤害。所以，哪个是善法，哪个是不善法，很难讲。所以，心理学上讲，有些人有受虐待狂的病。其实我们每一个人都喜欢被人家虐待，这就是“不善所引喜。”

“不善所引忧。”这个就不要讲，相反的就懂了，对不对？不要举例子了，这个大家都有经验。

“不善所引舍。”这要给你们讲了，恶法所引的不善。比如你碰到万事不如意，只好看开了：“哎呀，我看空了。”你不是看空了，是“不善所引舍”，只好丢下。结果给你得意了：“你会丢下吗？你会看空吗？你会把头发去剃掉吗？”嗨，奇怪了。是真话哦，这是“不善所引舍”。这些五法，都是属于世间的，严格讲是非善的。但是，严格讲在欲界中也是普通的心理行为。这还是讲原则，如果是真学心理学的，拿到佛法这五点，发挥起来，找许多资料，可以写一部专着，又是一百万字。

这些心理状况，要到初禅定才能断除。所以你们听了这个话，然后有了行为，就跟我说：“老师，你原谅我嘛，我没有得初静虑嘛。”所以我就不会骂你了。那不得初定的人呢，当然了，都是在这五法里头转。所以，你要深入地了解，自己观察自己的心理行为，这些也是戒。但是戒律是压制性的，不是纠正，非要得初禅定，这个心理行为才能转得过来。

“由于五法修习中圆满。”还有“五法”。因为得初禅定了，得定了，所以，（有）圆满的人生。

“谓欢喜，安乐。”欢喜是心理的，安乐是身体生理的。所以我们大家做人活着，你们自己想

想看，每天心里欢喜吗？不欢喜。对不对？身体安乐吗？不安乐。对不对？要想得身心安乐，除非得定。这个得定怎么得？修习圆满，要修定来，修来的，修行修来的。

“及三摩地。”以及三昧境界，这是五法。欢、喜、安、乐、三摩地。你若没有学过会计（玩笑）就搞错了，认为只讲了两句嘛，五法在哪里？

“欲所引喜者，于妙五欲。”怎么叫“欲所引喜”呢？人在世界上，“妙的五欲”，即色声香味触五欲。

“若初得时，若已证得，正受用时，或见或闻，或曾领受，由此诸缘，忆念欢喜。”你修定要注意，你们打坐修定的时候，会碰到欲所引喜，普通叫做魔障，入魔了，武侠小说就说是走火入魔了。有本小说是写道家的，《绿野仙踪》，你们看过没有？讲浪子回头金不换的故事。去求仙，学神仙，快要成仙时，师父拿境界试验他，结果入魔障了，要注意这个事啊。所以在入定的境界中，欲所引喜，就是说你阿赖耶识在心里面要爆发了。所以说你们打坐有几天好，“老师啊，我今天坐的很好啊。”你不要说，我已经知道你下一句了“明天就糟的很。”在当你要证到一个境界，你阿赖耶识的习气里头，它自己本身会变成魔障诱惑你。“于妙五欲，若初得时”刚刚要得到定，刚刚在定境中，正在定境中，忽然看见、听见一个境界，忽然呢：“哎呀，这下定的好舒服。好像妈妈小时候抱我一样舒服。”完了。“或曾领受”经验过，“由此诸缘，忆念欢喜。”然后越想越欢喜。本来在定，结果走入魔境界中去了。

“欲所引忧者，于妙五欲，若求不遂，若已受用更不复得。或得已便失，由此诸缘多生恼。”不打坐还好，一打坐起来：“想当年。。。”引起许多烦恼忧烦。想爸爸，想妈妈，想小的时候：“哎，我当年要是跟他结婚了，我现在也不用在这里打坐了。”越想越苦恼，然后就坐不住了。都是在你快要入定的这个阶段，马上就来，那是魔障。哪个魔你呢？不是撒旦，也不是坏蛋，是你自心魔自心，阿赖耶识种性所引发的。其实你要懂了，做人的世间法也一样。一个做事业的人，事业快要成功到手的时候，魔障就来了，就是最后一分钟，忍得过去，你就成功，忍不过，你就失败了，就有这样严重。所以世法佛法是一样的。因为你们没有做过事业，你们做过什么事业？噢，那位董事长现在是正在做事业，但是他现在还没有到大成功。你要注意，一个事业快要成功的那一刹那之间，跟学佛是一样的，那个相反的魔障境界就要来了。你要看得清楚，大智慧，认得清，咔嗒一个就过去了，不然就全垮了，退下了。等于你打球、开车、跑步，最后一秒钟过去就过去了，失败就失败了，那么前功尽弃。学佛也是如此，真难。所以不是理论，你们搞了半天，光在那里搞佛学，搞了半天有什么用！所以这个地方要注意。

“不善所引喜者。”是什么呢？你看《瑜伽师地论》弥勒菩萨给你说的多详细啊，每个心理，每个修行行为，一点一点的，真是菩萨啊，无比的慈悲。怕后世人有一点不清楚，都给你讲清楚了。

“谓如有一与喜乐俱而行杀业乃至邪见。”讲个例子，“如有”即假定，有一个人，“与喜乐俱而行杀业，”喜欢与快乐是同时来的，结果犯了杀生戒，这个叫做不善所引喜。你们想想看，你们有没有犯？讲个故事给你们，五戒里面有一条戒，不准喝酒，对不对？原始的佛法，释伽牟尼佛的戒律里没有规定不准喝酒。佛在世的时候，有一个比丘喝酒醉了，觉得喝寡酒不好，一个人喝酒没有酒菜，看到邻居家跑来一只鸡，忽然想起鸡肉配酒很好，就杀了鸡，越喝越有味道。然后啊，隔壁邻居太太跑来找鸡，因为他喝醉了，就把她奸淫了。饮酒使杀、盗、淫、妄都来了。此事一犯，佛的弟子们提出报告，佛就说戒酒。中国有些高明的人，象郑板桥啊：“酒能养性”，道家，密宗，不戒酒，但有个限制，喝醉了犯戒，不醉不犯戒。“酒能养性，仙家饮之；酒能乱性，佛家戒之。吾者，有酒学仙，无酒学佛。”很高明。这叫“喜乐俱而行杀业。”

佛经很难读，很难懂，佛经戒律里有很多东西。戒律里称结婚叫做什么？叫“聚头做淫事”拿现在的话说，就是公开的奸淫，就叫做结婚。秘密的偷情，就叫做犯罪。公开的奸淫，男的奸淫女的，女的奸淫男的，大家都同意，还盖了图章，还恭喜举杯，然后鸡啊、鱼啊都遭了殃。“聚头”大家聚会在那里犯杀生和淫戒，共同在犯，然后还认为，这是人道，人文规范。这种就是“喜乐俱”所引“杀业”由于不善所引的喜。看起来这一家是在办喜事，实际上是极不善的行为。你说佛说的对不对啊？在家人讲句公平话，出家人讲的不算数，这就是佛法。（引磬响）好了，我们休息一下，所谓中间休息啊，这叫做共同承认的偷懒（众笑），是合法的。

南师讲《瑜伽师地论》（15-08A）

“不善所引忧者。谓如有一与忧苦俱而行杀业乃至邪见。不善所引舍者。谓如有一或王王等或余宰官或尊尊等自不乐为杀等恶业。然其仆使作恶业时。忍而不制。亦不安处毗柰耶中。由纵舍故。遂造恶业。彼于此业。现前领解非不现前。又住于舍。寻求伺察。为恶方便。又于诸恶。耽着不断。引发于舍。又于不善现前转时。发起中庸非苦乐受。欢者。谓从本来清净行者观资粮地所修净行无悔为先。慰意适悦心欣踊性。喜者。谓正修习方便为先。深庆适悦心欣踊性。安者。谓离粗重身心调适性。乐者。谓由如是心调适故。便得身心无损害乐及解脱乐。以离彼品粗重性故。于诸烦恼而得解脱。三摩地者。谓于所缘。审正观察。（心一境性。世尊于无漏方便中。先说三摩地。后说解脱。由三摩地善成满力。于诸烦恼。心永解脱故。于有漏方便中。先说解脱。后说三摩地。由证方便究竟作意果烦恼断已方得根本三摩地故。或有俱时说三摩地及与解脱。谓即于此方便究竟作意。及余无间道三摩地中。由三摩地与彼解脱俱时有故。）”（十一卷）

。。。讲到“不善所引喜者”，“谓如有一与喜乐俱而行杀业”，这句解释过了。

“乃至邪见”，邪见就是张献忠的哲学，杀人当便饭吃，没有关系，人超过四十以上都该死。。。这就是邪见所引，邪见也是理论。

“不善所引忧者，谓如有一与忧苦俱而行杀业，乃至邪见。”“与忧苦俱”比如报仇，因仇恨而杀人。乃至我们在人类的历史上看到人吃人，历史的正面你看不到，反面的记录太多了。尤其是天下大乱，大荒年时，父子、夫妇、兄弟相迫而食。在过去的历史上，有时候一家人，父亲老了，把自己自杀了，叫大家都去吃，维持生命，多得很。所以啊，我们看社会看人类的正面非常好看，反面一看，人的观念思想整个会变，很可怕。“乃至邪见”，中国人的看法：吃头脑补头脑，吃腰子补腰子，或者吃人肉补人体。有啊，你们不晓得。比如过去我们年轻时看到：犯人拉出去杀头，很多人怀里揣着馒头，等到头一砍，那个血一冒出来，把馒头一沾就吃了，据说很补。那个被砍头的土匪：“没有关系，格老子砍头碗口那么大！”真很奇怪，砍头下来后，你若拿个饭碗，空的，一扣，一点血都出不来，就把饭碗吸住了，（伤口）刚刚有碗口那么大。所以古代的小说都有说：头下来，碗口那么大。就是“与忧苦俱而行杀业，乃至邪见。”

“不善所引舍者，谓如有一或王、王等，或余宰官，或尊、尊等自不乐为杀等恶业，然其仆使作恶业时，忍而不制，亦不安处毗奈耶中，由纵舍故，遂造恶业。彼于此业，现前领解非不现前。又住于舍，寻求伺察，为恶方便。又于诸恶，耽着不断，引发于舍。又于不善现前转时，发起中庸非苦乐受。”这一段很难懂啊，这是中国人不认识中国字，若懂的，一看就通，很容易。就是说，“或王”，按照国家的法律当皇帝的，帝王，一个国家的领导人。“王等”就是帝王下面的，如皇帝被称为万岁，那些被封诸侯的皇帝弟兄们及太子都被封为九千岁，比万岁少一千。第二个“王”也可以解释为动词，为了治理统治天下而杀人，杀了以后，舍弃了善法，一边杀，一边心里很不愿意，是不得已而杀，这就要看空。“或余宰官”做官的有权在手，比如现代的历史，几十年前宗法的时候，随便杀人。“或尊、尊等”第一个“尊”是尊贵，第二个“尊”是为了尊重第一个尊，即最高贵，最高的命令，第二个尊是尊重是意思，尊重上面的命令。自己并“不乐”意杀人，不乐意造杀的“恶业”，“然其仆使”，下面的人做“恶业”。当领导的虽然不忍心杀人，可是下面的人为他而杀：这些坏蛋不杀。。。（？不利主子）。“忍而不制。”叹口气：好吧，既然这样做了，就算了吧。也不处罚，因为他是对他忠心啊。“亦不安处毗奈耶中，”也不对他进行道德的教育，劝他持戒。不愿意轻易杀人，应该尽量以道德感化人，但并不那样做。“由纵舍故，”纵容自己的部下去杀，比如我们都晓得的，你们在坐的，虽然也有年龄大的，但大概都不认识，我们当年认识一位***叫***，土匪出身，外号叫***，四川话傻子，他的部下都是土匪出身，后来投降了，也当军长司令。他带兵很简单，要打仗时训话：“格老子要出去打仗了，谁打了败仗就是龟儿子！”下面~~呼~~嗽~~出发了。训话就那么简单，骂人。然后，部下在平时不打仗时是乱七八糟地没有纪律，碰到他也不叫总司令，都当做是大哥，“钱都输了？格老子的！拿了多少给你！又数错了。”他舍不得，但是很真诚。找了一个副军长是陆军大学毕业的，我就嘱咐：你们不要碰到他啊，他才好带兵。有时候部下说：“报告大哥，我们没有钱了。”“格老子的当军人，老子给你一把枪，有了枪怎么会没有钱！混蛋！”你去抢吧，他就是这样。“纵舍故”，放纵，“遂造恶业。”“彼于此业，现前领解”，他晓不晓得这个是坏事呢？他知道是坏事，“非不现前，”并不是看得空了，现量境界他看得很清楚，明知道杀人抢人是坏事。但是他不能不纵容部下，故打仗的时候，这个地方打不下：你们给我打下来，放你们半月的假，要抢就抢啊，要奸淫就。。。上！非把它拿下不可。当司令官的只好闭起眼睛来哭，外面在抢人，什么都干，否则打不下来。战场上不是人，战争一起都是野兽，怎么鼓励野兽？饿死了，要吃啊，前面有肉，你给我上！他们就上了。你们都是好人啊，都在这里南无南无的，我们是磨难出生的，善法恶法清楚的很，你说做坏事的领导人，他对恶法不清楚吗？清楚，“现前领解非不现前。”

“又住于舍，寻求伺察，为恶方便”一天打主意想办法，怎么样能达到恶业的结果。就如同你们小青年，人家得罪了你：格老子，我非要报复！非要跟他生气不可，一有机会就瞪他一眼，让他生气。你们有没有这种心理？尤其是女孩子们，男孩子们也差不多，不过变个花样而已。这就是“寻求伺察，为恶方便”，想尽办法报复人家，害人家一家，至少害得人家生气睡不着也高兴。人就是这样坏，人就是有这个心理。尤其是越聪明越调皮的人，这些花样越多，所以造的业就越重，“寻求伺察，为恶方便。”“又于诸恶，耽着不断。”明知道是坏事，但是觉得很好玩。“耽着”即贪恋，明知道是坏事：明天再做一天，后天我不干了，“耽着”贪恋。“引发于舍”，此包括两种：一种的做坏事做绝了，看空了；一种是不舍的意思，不肯放弃，习气、习惯不放弃。“又于不善现前转时，发起中庸非苦乐受。”对于恶业来的时候，你们的哲学理论就来了：苦跟乐差不多嘛，天下没有真正的善恶啊。学过哲学的都容易搞这一套：善恶是非没有一定的标准的，所以做做也没有关系啊。中庸之道，非苦非乐，就是这样。所以啊，学问越高的人，做起坏事来更大。会找许多理由来支持自己。

“欢者，谓从本来清净行者观资粮地所修净行无悔为先，慰意适悦心欣踊性。”什么是欢喜的“欢”呢？我们中文普通将欢跟喜合起来讲，这是两种心理状况。“欢”表面化，发挥的，外发性的。学佛做功夫的人怎么才能发起“欢”的境界呢？“谓从本来清净行者”心里不思善，不思恶，此心绝对的清净行为里头“观资粮地”，智慧观察，不是成就的地位，是“资粮地”位，是准备功夫。“观资粮地所修”的定力，随时起心动念不思善不思恶这个境界。因此啊，就是日常生活之中“无悔”，一天到晚没有做后悔的行为，没有一件错事。因为没有做错，所以“无悔”，无喜也无心。“无悔为先”，一天到晚平平静静地生活，没有一点悔恨的行为，没有一件错误的行为。“慰意适悦”自己意境上很愉快，由意识上的愉快引发心里的根本——一天到黑是欢喜，现在的话讲就是一天到晚都快乐，这个叫“欢”，人逢喜事精神爽。中国古人讲欢喜境界有四句话：“久旱逢甘雨。”夏天几个月不下雨，忽然有好雨，大家都欢喜；“

他乡遇故知。”在国外流落十几年，突然碰到同乡，高兴啊；“洞房花烛夜。”结婚的时候；“金榜题名时。”联考考取了。有人搞了一个吊脚诗：“久旱逢甘雨——光打雷。”“他乡遇故知——冤家。”“洞房花烛夜——石女。”“金榜题名时——候补的。”哈哈，本来还喜欢，都不喜欢了。

“喜者，谓正修习方便为先。”你们在十一楼全堂打坐，你们是不是“正修习”啊？你们在那里又搞气的，又搞鼻子的，又有观想观不起来的。“正修习”修习练习。“正修习方便为先”要懂得真正的方法，没有得方便，不能得定。故“正修习方便为先。”

“深庆适悦心欣踊性。”因为得到了方法，与自己相和，容易得定，心里非常满足、满意、高兴。“深庆适悦”很高兴。八万四千法门，这个法门撞对了，这是喜的境界。

“安者，谓离粗重身心调适性。”什么是“安”的境界？你们现在的境界是打坐坐在两个字上：粗、重。对不对？屁股坐在坐垫上抬都抬不起来，两个膝盖头又酸又麻，肩膀也发胀，眼睛发干，是不是？胸口堵住，肠胃咕噜咕噜，上面打嗝，下面放屁。又粗又重，坐在那里，几十斤肉摆在棉花垫上一大坨，你看多粗多重，不轻灵。这是佛经形容的，不是我讲的啊。就是说：离开了粗重，功夫到了，身体轻灵了，心理安详了，没有杂念。“调适”即非常舒服，这样就是“安”，也叫做轻安境界，还不是定啊，一般人得到这个“安”已经很了不起了，以为自己得定了，这只是轻安而已，由此可以入定，得证三昧。所以你们修行啊，密宗什么宗的都不要宗，先把教理搞清楚再修。不要拿到鸡毛当令箭，坐起来在睡觉，以为自己得定了，那他生来世的果报就是饭桌上用的，那是什么东西想想看？“谓离粗重身心调适性”是“安”。

“乐者，谓由如是心调适故，便得身心无损害乐及解脱乐。”这就叫得乐，究竟的快乐。就是说由于非要在生理上修持到粗重离开，轻灵到一身坐在那里柔弱无骨，乃至手脚、四肢没有了，自己觉得没有身体一样，柔软得没有骨头一样。到这个境界，再进步到心理状况，“心调适”，心里没有杂念妄想。那么，再进一步，身体、心理“无损害乐”。你们现在坐起来有损害苦，两条腿压得血通不了，不是损害吗？对不对？乃至你们头那么歪了，我过来又那么一扳，很是损害，对不对？妨碍，身心都受损害，所以没有得“乐”。“无损害”没有妨碍自己，自由自在究竟“乐”还不算，要得“解脱乐”，身心两方面的一切苦恼得到解脱。解脱就是把捆住的绳子解掉了，真正的自由，真正的自在。学佛最后的目的就是得解脱。解脱了身心，解脱了烦恼，解脱了生死。所以要得“解脱之乐”才叫得安“乐”。

“以离彼品粗重性故，于诸烦恼而得解脱。”由此，身心两方面得到解脱了，离开了一切心理上的粗重，妄念；身体上的粗重，妨碍。因此无烦恼，得真正的解脱。得了解脱才可称为是比丘。有人读书：“噢，我懂了，怪不得印度佛教的出家人叫比丘。”

“什么原因啊？”

“因为是跟孔子学的，孔子的名字叫孔丘嘛。”那么我们只好讲：此一丘也，彼一丘也，此丘非那丘啊。到这里才是真比丘，可以说是出家人，“于诸烦恼而得解脱。”

“三摩地者，谓于所缘，审正观察。（心一境性。世尊于无漏方便中。先说三摩地。后说解脱。由三摩地善成满力。于诸烦恼。心永解脱故。于有漏方便中。先说解脱。后说三摩地。由证方便究竟作意果烦恼断已方得根本三摩地故。或有俱时说三摩地及与解脱。谓即于此方便究竟作意。及余无间道三摩地中。由三摩地与彼解脱俱时有故。）”这一段你们千万要抄下来，既然学佛出家，这是正修行之路。不管你是修净土、密宗、显教、禅宗——无有此说皆为魔说，皆是魔言，有此道者是为佛说。我沉重地告诉你，这叫做法王法。这句话有业障的人都听不进去，马上就听不到了，很不懂，非常重要。什么叫得定呢？“三摩地”？“谓于所缘，审正观察。”我讲累了，你们哪一位代我讲讲看？讲错了没有关系，当学生的谁不错啊？到了无学地才可以说是少错。你们连有学地还谈不上呢。初果罗汉、二果罗汉、三果罗汉、四果罗汉还是有学地啊，到了大阿罗汉得灭尽定者才是无学地啊。所以你们尽管讲这两句话，同时也是考你们呢。我抽半只烟，哪一位讲？不要推脱，我点名了，会的说。（有答：。。。心理的境界，非常细心、正确、谨慎地去观察。。。）（有答：。。。看到的，听到的，闻到的。。。不管是哪方面，审正观察。。。贪嗔痴。。。）两序大众，女众呢？（同学们的讲话非常不清楚，录不全，见谅！）

南师讲《瑜伽师地论》（16-08B）

“三摩地者。谓于所缘。审正观察。心一境性。世尊于无漏方便中。先说三摩地。后说解脱。由三摩地善成满力。于诸烦恼。心永解脱故。于有漏方便中。先说解脱。后说三摩地。由证方便究竟作意果烦恼断已方得根本三摩地故。或有俱时说三摩地及与解脱。谓即于此方便究竟作意。及余无间道三摩地中。由三摩地与彼解脱俱时有故。”（十一卷）

（同学：。。。）好了。。。你讲。（同学：。。。）请坐下，全错了。（同学：。。。）好了，不要讲下去，全错了。你们之所以不能得定，所以我平常告诉你们注意教理，修止观、参禅、参话头也好，念佛也好，数那股气做会计师也好，学念佛机，密宗的观想也好，修定必须以所缘的境界来修，缘于境界。念佛一定，这一句佛号就是你修定的所缘；观想白骨观，比如从趾头开始这个白点，这一点就是所缘；修准提法，观准提菩萨的一只手或者一只眼，这就是所缘。所谓修定，意识境界一定要有一个所缘，缘境而修，缘影而修。《楞严经》上说：六尘缘影都不是，那是讲本体，讲做功夫必须要意识起所缘。所以你们基本上是一路（都）错了，有些人，比如从智师（即首愚法师）、张尚德，有一部分对，有一部分不对，逻辑不清楚，因

明不清楚，就是说要定在所缘上。你们讲不出来的就更要注意，本来就糊涂，修什么啊？

所以，念佛一心就是意识所缘在佛号上；观想的时候，意识就起在观想上；看光的时候是眼根，意识就起在光上。这个所缘境"审正观察"，这个时候我是作意修，修本来是不作意，你作意要使它成：我要观阿弥陀佛像，三十二相八十种好，或者观眉间白毫光相，或者观胸前万字轮相，就观这一点，正思维，"所缘""审正"。观万字轮的时候："我等一下，这个我不适合啊，我还是看这个好了。。。哎呀，这个头上恐怕血压高啊，我还是看佛的手指头好了。"这已经不是"审正""所缘"了。

比如，你们有些没有受灌顶，有些受过灌顶的，修准提法，叫你观心月轮中的Ong字，就是所缘境，行住坐卧都是这个所缘上，不能断，要清明自在，要"审正观察"，此心专一在这个境界上。你们讲的"所缘"，佛学都对："所缘者，耳朵眼睛反省自己观察。"那是行为，观空所缘，念念观空，那么，观空，空也是一缘，坐下时万念放下，就是观空，永远住在空上，就是所缘在空。我万念不起，这个所缘就是空。身体丢掉了，所缘在无相，也是所缘。八万四千法门，大小的修法，无一不是所缘之境。什么叫定呢？不是昏沉，也不是散乱，"审正观察，心一境性"
"心一境性"于所缘，心住一缘，专一了，"心一境性"，这就是得定。你们得定了吗？打起坐来在那里干什么？你们打起坐来是缘散乱，对不对？缘散乱心而修，有没有功德？有功德，好一点的，他生来世人中再来，不然变猴子啊变那些爱跳的种种，因为是依散乱心而修，很精灵，而有业果，是恶果，所谓种善因而得恶果者的修行人。所以要正思维修，很严重地告诉你们，包括了显教密宗的正法修行之路，此说者是佛说，非此说者即魔说，你们注意。（有问：。。。）那是缘空啊，什么叫（坦然）？缘空而已。你有所不懂，以为自己懂。"谓于所缘，审正观察，心一境性。"

"世尊于无漏方便中，先说三摩地。"一切佛经，教我们修行之路，释迦摩尼佛教我们出家在家的人先要修到无漏果，就是大阿罗汉。修无漏果的方法里头，必须先要修定，不修定不叫修行，不叫出家，也不叫学佛。

"后说解脱。"得了定以后，再谈解脱。定都不能得，你解脱个什么？身心粗重，烦恼重重，你解脱个什么？懂了吧？这一段你们要抄下来啊，不是贴在墙上，贴在额头上，这就是真学佛了。

"由三摩地善成满力，于诸烦恼，心永解脱故。"佛教我们修行之路，没有那种大小乘不叫你修定的，得了定以后才能真解脱。定的境界，"三摩地"，就是至善，因为烦恼不起，妄心不起，既不行恶，也不做善，是名至"善"，无善无恶。就是六祖告诉我们的不思善不思恶的境界。"善成"就了，圆"满"了，这个定的力量对于一切"烦恼"不起，此"心永"远得"解脱"。

"于有漏方便中，先说解脱，后说三摩地。"所以佛说法，在这个欲界世间里，告诉我们世间人，我们都是有漏之（人），六根都在漏。"有漏"的当中，"先说解脱"，方便变了，有时候佛是先告诉我们"解脱"，这个解脱是方便，先看透，解脱了世间。但是，解脱了干什么？解脱了要去修定，光求解脱不修定，他生来世的果报是外道。或者是哲学家、思想家，你看很多文人、艺术家、画家、诗人，文字好的，苏东坡的境界，"人生踪迹似如何，应是飞鸿踏雪泥。雪上偶然留爪迹，鸿飞哪复计东西。"非常解脱，没有真功夫，不得定。所以有那个有名的故事，苏东坡与佛印师两个的，他自己认为"八风吹不动，端坐紫金莲。"佛印师看后提：放屁！给人送回去，他就来了："我这个境界，你怎么说我放屁啊？""既然你八风吹不动，一屁过江来。"有解脱，不得定，有什么用？理解上解脱了，以为自己对了，不能心一境性。故佛有时候"先说解脱，后说三摩地。"

"由证方便究竟作意果烦恼断已，方得根本三摩地故。"为什么有时候先说解脱呢？就是方便教育，解脱以后要你开始修，悟到这个理后修。因为"由证方便究竟作意果"，你要晓得我们起观，心缘一境的修法还是方便方法里头的过河的一只船，过了河这个方法要丢，但是你没有过去时不要丢，你根本没有过去。方便究竟，所以起心动念"作意"修，不是不作意修。比如净土法门的念佛，为什么叫你念南无阿弥陀佛，观想西方极乐世界呢？"作意"修，转意识业力，转成那个境界，故唯识讲转识。慢慢作意成就，世间"烦恼断"，世间烦恼断了以后，才得到"根本"的定的境界，"根本"定，不是方便定。自心本定，"何期自性本自清净。"你知道清净，理论上知道，有解脱知见，没有解脱功夫，没有得定——你不清净。所以一般学佛的，不管在家出家的：口口谈空，步步是有。都讲空，脾气一来："格老子的！"你看有没有？你们空了个屁？屁不空的。一碰到境界就不解脱了，为什么？没有定境。那有什么用？所以佛说法有几种方便，重点还是要你修止，定境。

"或有俱时说三摩地及与解脱。"有时候佛经教育我们的方法是同时说定的境界以及解脱的方法。

"谓即于此方便究竟作意。"总而言之，佛是告诉我们：一切修定的方法都是"方便"。怎么方便修呢？"究竟作意"修。当你没有听过净土时，你不晓得修净土，修了净土，念南无阿弥陀佛不过是作意在净土境界，是意识造作出来的，天堂、地狱、人间都是意之作意。
"及余无间道三摩地中，由三摩地与彼解脱俱时有故"
"无间道"即没有间断性，行住坐卧，坐时醒时随时在定中，在解脱中，这叫"无间道"。入

定的时候得到解脱，解脱了烦恼；不入定的时候，烦恼又来了，这不是“无间道”。要昼夜六时，一念万年，万年一念，即“无间道”，没有间断性。在这个“无间道”的定境界里，由于这个三摩地定，一切烦恼当然解脱。“与彼解脱俱时有故”同时存在，这就是佛法的正修行之路，懂了没有？这段要抄下来啊，说不定我哪天就考你们，至少你们背下来这一段，就答一百分。若做到了，明天就可以下楼了，就可以毕业了，就不要在这里再读了；做不到啊，你在这里修一万年也修不成功。这里的教育目的是这个，至少我要求的教育目的是这个。不是这个目的，老实讲，我迁就你们一个学期，做不到的，我不干了，不干就关门大吉，今天是世界上没有第二人干，我可以吹这个牛。千万注意啊，此生出家所谓何？为得。。。

“复次于诸静虑等至障中，略有五盖。”已经讲过了，今天到这里为止吧？这一段那么重要的东西啊，回去好好地如牛吃草一样反刍，先吞下，再吐出来慢慢嚼，嚼烂。一切修行之路皆是这个。所以你们上座静坐，于所缘境“审正观察”，达到“心一境性”就是止观双运。“审正观察”是观；“所缘作意，无间不断”是止。一切佛法，禅宗也好，密宗也好，都不离止观，乃至成佛之路，成佛之果也是止观而已，千万注意啊。
　　南师讲《瑜伽师地论》（17-09A）

“疑者。谓于师于法于学于诲及于证中。生惑生疑。由心如是怀疑惑故。不能趣入勇猛方便正断寂静。又于去来今及苦等谛。生惑生疑。心怀二分。迷之不了。犹豫猜度。

问此贪欲盖以何为食。答有净妙相。及于彼相。不正思惟。多所修习。以之为食。净妙相者。谓第一胜妙诸欲之相。若能于此远离染心。于余下劣亦得离染。如制强力余劣自伏。此复云何。谓女人身上八处所摄可爱净相。由此八处。女缚于男。所谓歌舞笑睇。”（十一卷）
　　328页，上次讲到五盖，现在接着讲疑盖。

“疑者，谓于师、于法、于学、于诲及于证中，生惑生疑。由心如是怀疑惑故，不能趣入勇猛方便正断寂静。”所谓“疑”就是怀疑了，这里分析的有好几种。对于老“师”、对于所学的“法”、对于所学的教理、理论，“于诲”即老师的训诲，你们讲就是骂你，乃至于自己境界到了，自己修正的那个境界认不清楚，自己生出“疑惑”。有许多人修行，已经到达了那个程度，因为智慧不够，有怀疑处，那个程度反而变坏了，很多。“由心如是怀疑惑故”，“不能趣入勇猛方便”里头，“正断寂静”。自己究竟证道而断除了一切烦恼，证得“寂静”。比如，今天下午大家所听的《外婆禅》（即《参禅日记》）里老太太最近的进步，她一个人自己在那里摸，很多地方到了，当然，她写信来问我，但是信件来回要二十天，往往是我的答复到了，她自己已经信得过进去了，又进了一步。因为她没有疑惑，有疑，自己大部分都可以解答，她是难能可贵就在这里。你们在这里学习，天天围着老师：“老师长，老师短，老师有饭碗。”结果呢，都没有用。告诉你这样对的。。“这样啊！”然后还要讲半天，因为我讲对的（话），他听都没有听，不对的也没有听，自己说自己的。然后，今天来问是这个问题，每天来问也是这个问题，一、三、四年后回来问还是这个问题，毫无智慧。尤其是你们大概对于五阴、十八界、六尘、十二根尘这些名词大概弄清楚了，其它一无是处，一样都没有对，这是因为无智。这是讲到疑盖，自己不能证道，不能修证。比如，你们现在是初学，不要说别的，初学打坐当中，自己的种种情形，包括腿直麻，包括坐多少时间，生理、心理的变化，什么理由，你根本茫然，不知道。换句话说，对于佛法的教理一无所知，真叫做盲修瞎练，浪费自己的光阴，这都是属于疑盖当中。

“又于去、来、今及苦等谛，生惑生疑，心怀二分，迷之不了，犹豫猜度。”你们念《金刚经》赞时都念到的，开宗明义，翻开《金刚经》武则天做的偈子：“断疑生信，绝相超宗，顿亡人法解真空，般若味重重。”怎么我一念你们就都会了，好聪明，可是一问你们就都莫宰羊（不知道）。断疑生信才能入般若，才能证得般若智。疑太多了，我经常说，佛教界，当然包括七众弟子，佛法是建立于三世因果，六道轮回，所有的佛教徒平心而问：你自己相信三世因果吗？六道轮回你信不信得过？没有人信的，我告诉你，都是张开嘴巴骗人家。你盲目地信三世因果六道轮回没有用，这个理没有弄清楚，你说：“我信佛。”那是自己欺人。所有大小乘的修法，三藏十二部的佛法，各宗各派的修持，一切的方便，一切的圣境界，其基础是建立于三世因果六道轮回。所有，很多年前，这里有一位很有名的大法师，现在还在，在国外。有一次，因为庙子出了问题，他公开演讲就说：“居士怕因果，因果怕和尚，和尚怕居士。”好几百人听到，我没有在场，别人回来告诉我，哎！听后不胜一叹！那位法师还是有感慨而来，但是也是真话。初学佛的人勉强还信因果，但是这个信因果是盲目的迷信，真正的因果自己本身都在遭遇，可是自己没有看清楚，号称学佛，不要自欺了。佛教如此，任何宗教也是一样，基督教、耶稣教、回教等等，你说他真信上帝？那才见鬼，都在那里自欺。

所以啊，佛法从明理起修，就是说一切众生天生下来，就是阿赖耶识种子带下来的：不信任一切。那是当然，所以现在的青年动辄讲“反动”、“革命”、“推翻一切”、“推翻传统”，没有什么稀奇，人性本来就是多疑。大家要把自己自性里的多疑抓出来。

现在佛告诉我们，看看，此所谓佛：第二种怀疑处，人不能起信，是“于去来今”，过去、现在、未来，“及苦等谛”，为什么我们人生这辈子的遭遇那么苦？每个人有每个人的苦，，有钱人有有钱人的苦，有地位的有地位的苦，权力有权力的苦，你看美国总统卡特跟里根两个竞选不苦啊？比你们苦得多了，你们在这里享福，他才苦呢，睡都睡不好，求名求利的苦。这些都是多生累劫的因果关系，可是人不懂，“于去来今”
过去、现在、未来因果所发生的苦谛、集谛等四谛根本不清楚，怀疑，“生惑生疑”，并不相信。

尤其是学问好的佛学家，我看得多了，大陆上的欧阳竟无，熊十力的老师，***、***等是熊十力的弟子，我跟他们的祖师爷欧阳竟无先生是忘年交，朋友。你问欧阳竟无先生，杨仁山的弟子，他真信因果吗？他才没有信呢！理论讲得比谁都好，般若唯识比谁都好，临死时，王恩洋这一批人围着他："先生啊。。。"大陆上当年大陆叫老师的，我到台湾来听到叫老师好难受啊，我们那边学木工、学泥瓦、学工的叫师傅，叫老师。不过现在也听惯了，听到先生还不如叫老师好。你们老一辈的都晓得，当年大陆是叫先生，我们叫我们老师也是先生，所以王恩洋他们围着欧阳竟无先生："先生啊，怎么样？"临死时哎呦哎呦地难过，他告诉弟子们："哎，平生所学到这里啊一无用处，你们还是好好念佛吧。"这个时候才晓得叫弟子们念佛了。哎，我们听后是不胜一叹。所以学佛同研究佛学是两个路，学问在好有什么用？他"于去来今及苦等谛，生惑生疑。""心怀二分"，脚踏两条船，你叫他完全不信，就研究佛学吧？他不干，这个里头很有味道；那信佛就要修佛法，真投身进去，不是心进去，把身都投进去，把生命投进去求证，做的到吗？又做不到。所以"心怀二分"，两边分开的，讲学理时是口口讲空，做起人来是步步是有。这里叫大家都放下，自己贪得不得了。每个学佛的几乎都如此，包括我在内，你看怎么得了！所以，心怀"迷之不了"。

什么叫开悟？破了疑，"断疑生信，绝相超宗，"那就叫开悟，《金刚经》的第一个赞偈子。"断疑生信，绝相超宗，顿亡人法解真空，般若味重重。"因此啊，"犹豫猜度"。一般人信佛，对于三世因果六道轮回可以证到菩提，可以得定证果，老实讲，学理尽管讲，心里头"犹豫"不决，没有真正的信，"猜度"。同你们诸位一样，证的果大概如苹果一样，圆圆的，果是什么也搞不清楚，都在"犹豫猜度"。

我们修定的人，学佛法为什么不能得定？这五盖盖住了。最后一盖疑盖还最厉害。进良心话，我们大家很坦然地讲，你们现在年轻，都学佛，你们有没有自信：我这一生非成功不可！有没有这个信心？你们有没有这个信心？除了疯子才有这个信心。（有答：有。）有个屁！有个什么有？你怎么修啊？不疯的就是傻子，都在不信，"犹豫"中。所以啊，万人修行，没有一人证得。除了狂妄之见，狂妄者："我就是佛！"那是狂妄之见。再不然呢，根本上修是修了，头发也剃光了，前途如何？莫宰羊，不可知了，走一步算一步看吧。看哪里茅棚好就去挂个单了，哪里素斋好去吃一餐再说，都是这样，在"犹豫猜度"中，所以不能证得。

"问：此贪欲盖以何为食？答：有净妙相，及于彼相，不正思惟，多所修习，以之为食。净妙相者，谓第一胜妙诸欲之相，若能于此远离染心，于余下劣亦得离染，如制强力余劣自伏。此复云何？谓女人身上八处所摄可爱净相。由此八处，女缚于男：所谓歌、舞、笑、睇，（美容进止。妙触就礼。由此因缘。所有贪欲。未生令生。生已增长。故名为食。）"关于五盖的讨论非常详细，这是学佛修道的第一步。什么叫"贪欲盖"？上面我们讲的贪是广义，贪名、贪利、贪风水好、风景好、环境好，都是贪欲盖。现在，转到狭义的男女之爱，弥勒菩萨说"贪欲盖以何为食？"你看这个文章翻译的很妙，以什么为饮食呢？因为我们人活着都是靠饮食喂大的，现在我们活着至少每天要吃一餐，再不然一个月吃一次，总要吃，要靠这个饮食喂才能够活着。这个贪欲啊，这个欲念你也要喂它，培养它。什么东西培养它？就是食粮。弥勒菩萨"答：有净妙相"即很美，漂亮，"及于彼相，不正思惟。"对于这个"净妙相"
不是丑相啊，很美的，做"不正思惟"，
"多所修习"，这这个里头拼命地练习，在修，"以之为食。"慢慢修，修想，都不饿了。你们不懂，尤其是在座的，楼上班里年轻出家的更不懂。你们看过《西厢记》没有？你们看过《红楼梦》言情小说没有？茶不思来饭不想，那个相思病犯了的时候，不想吃东西的。你们有没有害过相思病？可能你们还没有这个专情的境界啊，现在青年男女之间情都不专的，古人有。现在人倒是蛮解脱的，不是解脱，现在的人就是无情。你不要看男女之情是坏情啊？所以第六代达赖的诗，将其一转："若把此心移学道，即身成佛有何难？"男女的爱情就是父子的爱情，对父母的爱情，这个相是两样，爱情是一个，转过来的话就是大慈悲，故菩提萨埵是有情啊。但是众生贪着这个情，你看你们对男女爱情没有体会，但有一种体会，精神病院你们去看过没有？我想在座的没有几个人看过吧？看过的举手——你们几个看过，我相信，你们还没有进去，你们到台大（医院），到容总（医院）看看，一进精神病院，看得眼泪非掉下来不可，我是常去的。大门似牢门，比监牢的锁还大，探头出来就像是犯人，有些人的手用铁链拴着，不然就会打人，一个个不是人的样子。。那简直不能看。有些精神病人好像可以几个月不吃饭啊？饿不死的。有些精神病人一生气，两三层的楼房，一下子就上去了，跳上去了。我以前有一个小朋友在我家里，发了精神病，一下子把那个抽水马桶，还不是这个，是日本式的埋在地上，他一大便就两只手把它端起来，那个力气那里来的？所以相反的，你要知道人的这个生命有无比的神力，修持到了一样可以发出来，疯了的人也发起来。你们大概看过小的精神病院，那是修养的，不算，你要到台大医院里真正的精神病院去看看。送进去了一辈子就进去了，锁在里头不能出来。

现在不是讲精神病，不要听错了，听热闹，自己没有正思维。就是说，为什么要翻译成"食"啊？"以之为食"啊？食量。一个贪欲重的人，茶也不思，饭也不想，就是这点欲念就可以维持他的生命，"为食"。弥勒菩萨解释什么是贪欲盖的"净妙相"呢？
"谓第一胜妙诸欲之相。"世界上最美的，最殊胜的，最妙的一切欲望之相。就是说"若能于此远离染心，于余下劣亦得离染。"这个染污心离开了，真离开了以后，可以离欲；若能够真离欲。。我问你们读过佛学院的：真离欲了，在佛法的修证算是什么？才算是和尚，真僧，才是离欲尊。我这样讲，你们绝不承认，你们根本没有欲啊，对不对？你们现在有欲没有欲？我想一个都没有欲，真的，不需要你答复。你以为没有欲啊？这个环境坐着你觉得不舒服，这个就是欲。这个枕头睡着。。这件衣服。。就是欲，无止之欲，没有哪一样不是欲！这个菜做得

不合口味就是欲。真达到离欲尊，得初果罗汉的离欲果相，教理上有的，这才叫离欲。《金刚经》上哪个是离欲尊啊？阿兰那行者是谁啊？你们都念过《金刚经》，木鱼都差不多敲瘪了，当然没有敲破，木鱼的嘴啊，牙齿都拔掉了，瘪下去了。须菩提嘛，他告诉佛：我若没有达到这个程度，佛不会认证我是罗汉，阿兰那行是完全的寂定行，才能够得上是离欲。严重地讲，欲有如此之难。

所以你们觉得："我现在如如不动心就是离欲。"那差远了，偶然不动而已，没有真正的诱惑到你前面来而已。你看历史上的两个人，三国时的管宁和华歆，两个是同学，挖地，挖到一块黄金，管宁看都不看，丢开了；华歆也不错啊，不过看了一下："噢，这是黄金啊。"然后丢了。管宁从此不跟他做朋友，就看出来这个人有贪欲，虽然他只看一眼。后来华歆当了宰相，管宁不下楼，你统治的土地，我土地都不塌，你所统治的土地是脏的，我不要，一辈子不下楼。这是中国历史上有名的故事，人的贪欲很难讲。

若人能够远离"染污心"，不给它染着。"净妙相"是什么？就是我们的哲学名词：真善美，能够离得开了，那不垢不净了，什么都可以离开。"如制强力余劣自伏。"对于差一点的稍稍一动念，克制一下就过去了。

"此复云何？"弥勒菩萨又提问了，这是什么意思呢？第一是先讲明显的，"谓女人身上八处所摄可爱净相。"讲女性的，对不住啊，我们在座的有女性，不单是女人可爱，我们男人也蛮可爱的，立场不同啊，男人看女人是女人可爱，女人看男人啊是男人可爱，佛经只是讲一面，但是你不要认为佛在重男轻女啊！平等的，那一面你自然通了。比如有一天有同学问我："某某人对女人特别反感。"我说他这个人有问题。什么问题啊？性变态心理。如果不是性变态心理就没有反感。都是人，视一切众生平等，没有男女相的。"啊，女人，我看都不要看！"你不要看啊？你心里的阿赖耶识就有这个东西在，为了逃避不敢看，真无此念有什么不敢看的？女人同泥巴，男人同狗屎，不是一样？所以啊，变态心理者往往矫枉过正。所以"由此八处，女缚于男。"女人的一条绳子，把男人捆住了。哪八种？"所谓歌、舞、笑、睇。"像我从前也喜欢泡跳舞厅，我们泡跳舞厅是穿布鞋子，穿长袍，买个票进去一坐，咖啡一泡，舞女过来："干什么的？""对不住啊，摆八字摊的。"坐在那里参观的。等到灯一黑，看到那些鬼影幢幢，那里的人是下了地狱，我们定在那里很好玩。那些舞女们过来陪陪，好，都来，大爷们到这个地方来是花钱布施的。半个钟头、一个钟头多少钱？好啊，跳舞不会，穿的也是长袍，没有办法，布鞋子。我们在重庆也常常如此，一辈子不会跳舞，喜欢去看。那个里面就是道场。歌舞啊，嘿，你不要看到跳舞的那些人啊，你们在座的都是只懂了八分之一，那个跳舞上瘾的，在这里坐都坐不住，到那个时候，两只脚硬是痒起来。有些人坐在这里上课，我在台上一看，有几位太太，有几位先生坐在那里，到时间他就动两下，我晓得这个家伙是常进跳舞厅的。他到那个时间就瘾发了，受不了，硬是要扭两下，就是这样。像你们将来要去做法师的，眼睛一望，下面是什么角色一看而知，谁都逃不了。做土匪的有土匪习气，做小偷的两个眼睛眯下来，弯下来看哪个地方好摸。"笑、睇"女性的那个"笑"，那个牙齿一露。"睇"更严重了，睇是木字旁一个弟，不是那样看，这样看（南说做动作，大家笑。）就是《西厢记》上说的："真正的她临去秋波那一转。"就转死你，拿眼睛这样勾一下，这个叫"睇"。
"笑"就是巧笑，你看孔子在《论语》上最会形容，"巧笑倩兮，美目盼兮"。
南师讲《瑜伽师地论》（18-09B）

"美容进止。妙触就礼。由此因缘。所有贪欲。未生令生。生已增长。故名为食。问此贪欲盖谁为非食。答有不净相。及于彼相如理作意。多所修习。以为非食。此复云何。谓青瘀等。若观此身种种不净杂秽充满。名观内身不净之相。复观于外青瘀等相种种不净。名观外身不净之相。由观此二不净相故。未生贪欲令其不生。生已能断故。名非食。由于彼相如理作意故。遮令不生。多所修习故。生已能断。前黑品中。由于彼相不正思惟故。未生令生。多所修习故。倍更增广。"（十一卷）

。。。"美目"很漂亮的眼睛已经够难受了，还"盼兮"，斜起来勾你一下，你看受不受得了？你以为这只是骂女人？哼，男人也一样。我上课时经常看到男同学勾引女生的，哈！那个"巧笑"——恐兮！那个怒目——挖兮，那个眼睛啊。。哦，很厉害，一看就知道。所以我讲课的时候男女同学怕死我了，不要在我前面捣鬼（众一直笑）。做小偷出身的，现在是刑警队的，你们这些鬼还来捣乱？！所以你看，佛经高明吧。

"歌舞笑睇"四个姿态了，他说女人有八条绳子捆男人。"美容"当然是漂亮的容貌，是什么？你看穿个高跟鞋，走起路来进一步，退一步，叫"进止"。你看舞女都学过的，走路一条线，两个高跟鞋这一脚、那一脚，手里拿个皮包，要这样走，这个样子。。（南师学动作，众笑。）这就叫"进止"。你们年轻人不懂，还学佛？这些魔境界你们没有经过，你学佛能成功啊？到了那个时候给你"美容"一"进止"，你的定力统统夸了，莲花宝座一块块地掉下来。尤其出家的，将来女众的皈依弟子一多了，你们那个法师统统没有法了，我告诉你。现在先传给你这点法，先把它参通。

"妙触，"就是拉个手啊，身体碰一下这些。哎呀，男女之间非要挨着一下，那个魂都掉了。

"就礼。"这个难懂，什么叫"就礼"啊？彬彬有礼，这位女性或者男性绝不粗鲁，你一看："啊！这个修养啊。。啊！这个教养啊。。啊！这个风度！。。真好啊！"你完了！这条绳子还最难逃。看这八条绳子捆你。

“由此因缘，所有贪欲，未生令生，生已增长，故名为食。”因为女性对男性有这样八条绳子来捆，“由此因缘”

“未生令生”，就是那个故事了，一个老和尚看看这些人都讨厌，然后抱了一个小孩子孤儿，带到山上养了，十几岁了，带下山来，男人都没有看见过，更不要说女人了，当然没有看过。下山后在街上走，小和尚光是看女的，问师父：“这叫什么？”师父说：“那是老虎嘛，会吃人。”然后回山后，老和尚问小和尚：“哎，你今天跟我下去看看，街上什么东西最好看？”“师父，我看来看去，还是老虎最好看。”就是这个道理，它未生能令你生，这八大绳子。若有一点影子啊，就会“生已增长”，“故名为食”。你看佛经解释的多清楚啊，佛是没有一样不懂的。这个“食”就是精神的食量把你困住了。

“问：此贪欲盖谁为非食？答有不净相，及于彼相如理作意，多所修习，以为非食。”要解脱这个。。所以，我经常告诉你们要做白骨观和不净观。这几年我大声疾呼：禅宗、密宗、律宗在唐宋兴起以后，佛教里的人才是一天一天衰落，没有证果的人。你查查《高僧传》，唐宋以前，出家人及学佛的居士证果的非常多，原因的什么？都走禅定的路子。自从禅宗以来，大乘禅以来，完了，佛法证果的人没有了，修定的人没有了，不修定。我是把这些路子都走过了，显教、密宗，不管什么绳子，我都要去上吊一下，吊完了就晓得了，再回转来在佛法上面找。由小乘开始，没有不走白骨观的路子！尤其是中国证果的这些高僧，包括智者大师，开始都走这个路子。回转来，我把一切法门学完了，自己再闭关，再一修证，三天以内——哎呦，那是真惭愧：平常都看大乘，认为这些是小法，理都不理，自己修证以后，三天之内：哎呦，原来佛说的不净观白骨观法包括了显密一切大乘，才懂了。我又重新把自己回炉，炒回锅肉一样，把自己再投进去试试看，才晓得其妙用，再回转来一看，大小乘经典，一切印度的高僧同佛在世——你看，佛在世的时候，见到佛后，叫他修法，七天以内证阿罗汉果，非常多。为什么现在做不到呢？你说是末法，三藏十二部佛的遗教都在啊，并没有少一本，若少了，看不见了，那真是末法到了。那么，修行的方法都有啊，翻开一看完全对。所以啊，你不要看(不起)不净观和白骨观，只是你们不得法，不晓得怎么观法，对不对？教你们修白骨观不净观，你们十个里有八个都说观不起来，对不对？是不是这样？没有冤枉你们吧？就是你们观不起来，一观起来就成，没有不成的。观的理在哪里？关键在哪里？换句话说，观不起来就是你业力太重了，过去来今，三世因果。但是话又不能那么说，你的般若不够啊，智力不够，观不起来。你教理讲得通达，比喇叭还响，若是真修行了，一点理都没有。所以佛在这里告诉我们：第一个是不净观。但是不净观又问题啊，我告诉你。

“此复云何？谓青瘀等。若观此身种种不净杂秽充满，名观内身不净之相；复观于外青瘀等相种种不净，名观外身不净之相。由观此二不净相故，未生贪欲令其不生，生已能断故，名非食。由于彼相如理作意故，遮令不生；多所修习故，生已能断。前黑品中，”“黑品”就是黑业，罪业。白品就是善业，“由于彼相不正思惟故，未生令生，多所修习故，倍更增广。”下面这几句话注意啊，再念一遍：“前黑品中，由于彼相不正思惟故，未生令生，多所修习故，倍更增广。”你们想想看说的什么，佛经嘛，一看应该懂，懂不懂？哪个懂？出来讲一下，不懂，讲错了没有关系，讲对了还做学生啊？不懂的来说嘛，错了没关系。你们不要认为文字懂了，所以我在这里提出问题。。所以告诉你们中文要弄好啊，佛经都看不懂，还看外文呢，看什么文！还想翻译！你不要见鬼了，我们黄种人还没有度好，你还要再去迷糊那白种人干什么！你翻译的东西不对，不是迷糊，害了别人吗？宁可让他多转几生都没有关系的。中文都没有弄好，外文还行吗？

不净观你们都读过，我也教过你们，叫我们观身体内部。。你到杀猪场一看，到猪肉摊上一看，我们人跟猪肉一样，猪肉是菜场的经理：“我很漂亮”（可能是广告词）。我们小的时候在乡下经常看杀猪的，那个猪杀了以后，肚子一挑开，里头难看的很，肠子是五颜六色的，红的、绿的、青的一段段的，真难看，臭的要命，这个人体里头就是这样。这层皮包在外面，再油漆一下，肥皂啊，刷一刷，粉啊擦一擦，胡子刀刮一刮，女的再加上点颜色，各种油漆把它一涂，那是蛮漂亮的，这个动物啊还可以看看。你把里头扒开一看，才难看呢，修这样的不净观是初步，（能）去了贪欲？去不掉的！我告诉你一个经验：在大陆上我有一个和尚朋友，听老和尚说他已经圆寂了，我不讲名字，当年大家都是年轻人，在大陆上还是鼎鼎有名的。因为他在杭州办了一个佛学院，有很多和尚，几十个，民国37、38年的时候。我一到杭州他的庙子上。。我好几个庙子上都有我的房间，都锁着，我一到，这个房间就专门给我住。不过我住了那个房间（他）也划得来的，总要给他上课的，所以，我到南京有地方住，到庙子上住总是划不来的，总要上课，上海也是这样。**寺是杭州第一处看梅花的地方，过去就是**洞了，现在的印顺老和尚都住在那里。后来他告诉我：“我出家的时候，也修过白骨观，修到上街看人啊，没有人了，统统是白骷髅。”

我说：“那你很不错了。”

他说：“后来啊，再修下去不行了。”

“为什么呢？”

“白骨也蛮可爱的！”

我说：“对了，你这句话是真心话。”

于是我给他做了一句诗：“纵然白骨也风流！”

他说：“对了。”

我说：“那以后呢？”

他说：“白骨观都抑制不了我的贪欲之病，那不净观还能观？不净观更没得力量。”

你说人的肚子啊，肺啊不大好看，也蛮好看的，看久了，最脏的东西也变成美的了。这是修行经验啊，不要当做笑话听。所以你们出家的、在家的都晓得讲白骨观、不净观，你真觉得人体

不净吗？凭良心讲你没有这个观念，对不对？尤其是对自己的肉体，肥皂一洗，镜子一看：哎，山鸡起舞了。怎么叫山鸡起舞？就是山上的野鸡，拿个镜子给它对者，那个野鸡看到镜子里头，以为有另外一只野鸡，两个对着跳舞，一直跳到死为止。我们每个人照镜子，你看世界上男的女的，都是镜子里看自己，是越看越漂亮，都觉得人家不认识我的漂亮，对不对？你们厌恶自己的身体没有？没有。怎么做不净观呢？所以，经典上尽管讲不净观，（我们）生不出效果，对不对?我们这里不能讲假话啊，要真讨论。你们有没有觉得自己不净啊？尤其是热水澡一洗，香肥皂一擦，嘿啊，自己还觉得干净得很。不过，讨厌自己不干净是真的，是不是啊？都要讲良心话，诚语者，实语者，不妄语者。你说：“哎呀，我喜欢这个小姐。”然后坐在那里观想，观想把小姐的皮扒掉，就看她肚子里不干净的，你觉得那个时候眼泪还掉出来了，那就是苏曼殊的诗：“人间花草太匆匆，春未染时花已空。”你会掉眼泪啊，绝不会想到不净观啊。所以，不净观有时候生不出效力，并不能制止贪欲盖。

因此，佛经尽管说不净观，有如此的不净，但是你们拿来修定做功夫，真正走这个路子，我可以讲，百万人中没有一个真的在修。我这个话你们信不信？不是百万人，你们在场的都听过不净观的，你们有没有一个人在修？有修的举手，有修的我给两百块，绝对没有，这是真话。

同时你们也没有看过不净观。不净观要什么时间看？战场上或者现在到殡仪馆去看，我经常说你们没有去殡仪馆看过，我们***也许看过，不晓得他验过尸没有，验过尸的是看过了。人死了，不管在家出家的，送到殡仪馆，亲人一走，（老师训某人：为什么那么散乱心啊？我讲什么就转什么？还说有定力呢！）殡仪馆的人把衣服裤子统统扒光，扒光以后，那个大水池里都是药水，臭的像咸鱼，男的女的，老的少的，和尚尼姑道士，反正是泡在一起。“咣当”一丢，药水泡着，防止尸体烂了。那一条一条的就像咸鱼一样的味道，难闻啊，难闻的要命啊！若不是药水泡着，现在这个天气，不到两天尸体上一青，一发紫，就开始烂，七八天以后，烂的脓水流出来，慢慢地里头的虫子就爬出来。所以你到战场上一看，一个个东烂一块，西烂一块，嘿呀，那你可以修不净观了。所以你们怎么能够修不净观？连猪肉摊都没有看过，烂猪肉也没有看过，只看过腌火腿，腌火腿蛮好看的，拿个绳子一吊，蛮好的，所以修行不得力。

为什么我们佛的制度，比丘要住在尸陀林，尸陀林就是乱葬岗。古人，农业社会连坟墓都没有，死了草席一包，丢在那里，给狗拖出来，东叼一块，西叼一块，到处都是烂的臭的虫啊。尸体之臭啊，比什么都臭。人最香，香都极点，死掉三天以后，那个臭味发出来不可闻的，比咸鱼咸肉，比烂猫死老鼠都难闻。看过了这个才能修不净观。但是我要告诉你经验，你就是看了烂的死人，看了战场上的那么多死人，修不净观大概会三天吃不下饭，三天对男女不起分别，不动心。过了七天啊，看到漂亮的还是漂亮！修行之难，贪欲盖之难去也！

所以，此法还是小乘法，小乘法都修不成啊。白骨观你们怎么修？你们也没有看过白骨。所以后世修法的人。。佛讲的话都白讲了。你真到了那个境界的话，那么只好转过来，比如说，智者大师只好教你修六妙门啊，修这些法门了。老实讲，严格讲：这些法门看似大乘法门，没有不净观白骨观这些基础来的，一概都靠不住。

南师讲《瑜伽师地论》（19-10A）

“复次已说安立。当知于此静虑等中。作意所缘二种差别。

作意差别者。谓七种根本作意。及余四十作意。云何七种作意。谓了相作意。胜解作意。远离作意。摄乐作意。观察作意。加行究竟作意。加行究竟果作意。云何四十作意。谓缘法作意。缘义作意。缘身作意。缘受作意。缘心作意。（缘法作意。胜解作意。真实作意。有学作意。无学作意。非学非无学作意。遍知作意。正断作意。已断作意。有分别影像所缘作意。无分别影像所缘作意。事边际所缘作意。所作成办所缘作意。胜解思择作意。寂静作意。一分修作意。具分修作意。无间作意。殷重作意。随顺作意。对治作意。顺清净作意。顺观察作意。力励运转作意。有间运转作意。有功用运转作意。自然运转作意。思择作意。内摄作意。净障作意。依止成办所行清净作意。他所建立作意。内增上取作意。广大作意。遍行作意。）

缘法作意者。谓闻所成慧相应作意。缘义作意者。谓思修所成慧相应作意。缘身受心法作意者。谓修念住者。如理思惟身等作意。（胜解作意者。谓修静虑者。随其所欲。于诸事相增益作意。真实作意者。谓以自相共相。及真如相。如理思惟诸法作意。有学作意。略有二种。一者自性。二在相续。自性者。谓有学无漏作意。在相续者谓有学一切善作意。如有学作意。当知无学作意二种亦尔。非学非无学作意者。谓一切世间作意。遍知作意者。）谓由此故遍知所缘而不断惑。正断作意者。谓由此故。俱作二事。已断作意者。谓断烦恼后所有作意。有分别影像所缘作意者。谓由此故。修缘分别体境毗钵舍那。无分别影像所缘作意者。谓由此故。修缘分别体境奢摩他。”（十一卷）

。。。刚才讲到330页五盖的分析，讲到不净观，修法的理论。。。不净观等等你们可以自己看，不需要我多讲，浪费精神，多用一点事实观念来看，就看通了。现在我们大家都在静坐，你们都在静坐静修，最需要的是如何静修。翻到332页。。。

“复次已说安立，当知于此静虑等中，作意所缘二种差别。”这个最重要了，大家特别要留意。你们现在都是开始走入佛法之路，在打坐用功。“复次”，其次的，弥勒菩萨说。。上面已经讲过修行的理论基础，你们应该知道，在这个修禅定的“静虑”当中，修定的方法里头，“作意所缘”有“二种差别”。现在先讲“作意”，弥勒菩萨说，也就是佛说，唯识学里有五遍行：作意、触、受、想、思。先要把名相弄清楚，什么叫五遍行？唯识学把我们的这个心，不是心脏的心，佛法所讲的心是起心动念的心，是宇宙物理世界与精神世界连在一起的这个心。

分成八个部分，前面是前五识：眼、耳、鼻、舌、身；最严重的是第六意识，就是我们能够思想，能够感觉的；第七识末那识(那读nuo音)普通叫做我执，即数取趣，就是这个生命的连续性，在六道轮回中滚来滚去，死了又投胎，然后又死了等等，勾索联环不断的；这个生命的根本是第八识阿赖耶识。普通所讲的唯识学认为第八阿赖耶识是现代心理学的潜意识，讲错了。前天有一位美国的教授写信给我，说最近听我的录音带，晓得第八阿赖耶识大概就是现代心理学的潜意识。我写了一封信大骂他：你这个混账！哈佛大学的，我说：所谓心理学的潜意识是第六意识背面的一层，独影意识。现在的心理学（连）第七识都没有摸到，你还谈什么第八阿赖耶识？第八阿赖耶识是心物一元的，整个的宇宙在阿赖耶识里头，整个的法界在阿赖耶识里头，那怎么能拿潜意识来比呢？

我们晓得（心）分八个识，每个识的作用中都有这个五遍行。第一个是作意，作意就是普通佛学讲的起心动念。我们都念过《华严经》的偈子：“若人欲了知 三世一切佛 应观法界性 一切唯心造”这个心是什么心？是第六意识心，心意识这个心，是作意出来的。所以，三界，宇宙，三千大千世界就是一切众生，也是一切佛的作意造的。

比如我们现代化的建筑：纽约啊、台北市啊、香港啊、巴黎啊，乃至现在的原子弹，太空船，（皆是）一切众生共同作意出来的。思想所造的，谓之作意。那么我们就晓得了，你念佛，这一念是不是作意啊？是不是啊？修密宗观想是不是作意啊？（有答：是。）都是，对了。我们看男女漂亮是不是作意啊？财色名食睡都是作意，一切皆是作意，意在造作。作意两个字倒转来就是意作，意在造作出来的，第六意识心所造的。这个名词了解了吧？

第二个触，这五样东西为什么叫遍行呢？第八阿赖耶识决定了任何一部分都有，没有办法脱离，所以叫遍行，如空气一样，如原子一样，任何里头都有它。等于我们将白糖放在面粉里做成面包，任何一块面里都有白糖，合在一起了，哪里都存在，都有甜味，这就叫遍行，懂了吧？

触，就是对外界的接触。比如我们要是少穿一件衣服，今天的天气你们是不是觉得冷啊？什么是冷？就是触，感觉到。我们的手摸一下桌子，你看手放在桌子上马上就感觉到桌子，现在我们把手放在虚空，你有没有感觉啊？有啊，感觉到没有东西，也是触。你不要说我的手放在虚空中是没有感觉的，那是你没有智慧，感觉到没有东西，触到空了，对不对？要搞清楚啊。

受，一感觉后，心里就了解了，领受了。比如我们的手在虚空，大家自己试一试，佛法是科学的，没有东西吧？你感觉手心凉凉的，就晓得没有东西。那么你心里就晓得手心凉凉的没有东西：“哎呀，我摸到空了。”对不对？这就是受，心里领受进去了。

第四个是想，想跟思是两样，想是浮在面上的。比如我们打起坐来，你们最痛苦的就是妄念不断，对不对？这个妄念就是想，想阴，一个个的来，一个个的去，你若把一个思想，一个妄念按住，停留住，停留的了吗？停留不了，因为是个浮想，浮动的，你没有办法停留它。

粗的叫做想，细的不叫想，叫在思。比如你们有时候打坐坐得很好，觉得没有妄想，那是思的境界，还是一念，那就叫做思。等于你现在欠人家的钱，或者你家里有点事情要弄好，或者你上十楼来觉得电灯没有关，我的铺盖没有盖好，我的笔记本掉在那里，尽管是在听课，想也在听，那个意思吊在那个本子上，那个就是思。思跟想不一样，所以想是粗的，思是细的。都懂了？不懂的地方赶快问，不要一考试就答不出来。这叫五遍行，八个识里都有五遍行。禅宗粗浅地讲：一念不生就是佛。不要瞎扯了，一念不生时五遍行还是在啊。

所以，理不清楚，你以为入定就是什么都不知道？那何必学佛啊，学做猪多好？学做木头多好？学做泥巴多好，泥巴什么都不知道啊？那还叫“佛者觉也”吗？不觉嘛。

五遍行修成功了，转过来就是五方佛：西方阿弥陀佛是作意所生；东方药师佛琉璃光如来，是触所生；南方宝生佛是受所生；北方是不空如来，思所生；中央毗卢遮那佛是想所生。转识成智，就是五方佛性。故唯识同其它的教理不同，是科学的分析，修行必须要知道五遍行的道理。

那么，修行的第一步是怎么修呢？打坐先作意。比如为什么要受戒？你看凡夫的境界，没有学过佛，也没有受过戒，你说他心里有没有戒？没有戒，听都没有听过戒文。为什么要叫他去受戒？受了戒后，使他的意识里头种下戒的种性，作意。比如开口念一句阿弥陀佛，作意念个咒子，比如你们打坐做数息观，配合呼吸，这个是不是作意啊？是作意。密宗的观想是不是作意啊？是作意。八万四千法门，任何起修没有不是从作意起的，清楚了吧？

那么，你们初步打坐修定，为什么不能得定呢？你的作意心不能建立。普通来讲：一念心不能坚固！

“复次已说安立，当知于此静虑等中，作意所缘二种差别。”第一先说作意。“作意所缘”，比如净土宗，把这个“宗”字拿掉，什么宗派啊，小里小气的，我们是学佛啊，学佛有八万四千法门，凡是成功之路都学！什么分宗分派的！唐宋以后的小气话，不要讲。按照净土三经中《观无量寿经》的观法，我们修净土是不是要观阿弥陀佛眉间白毫相？是不是一个观法？十六观经里头？你们念佛时，能不能观阿弥陀佛眉间白毫光呢?能不能？都能啊？不要乱讲啊？乱讲是犯妄语戒啊。不能，因为你作意不起。作意一起，行住坐卧随时都有阿弥陀佛的这个作意相——眉间白毫光相。那你的修行有基础了，没有这一生不成功的，我告诉你们！不成功佛法就

是骗人。作意坚固决定能成功。

那么修行开始呢，“作意所缘”有“二种差别。”有两条路。

“作意差别者，谓七种根本作意，及余四十作意。”有这样的两条路。

“云何七种作意？谓了相作意；胜解作意；远离作意；摄乐作意；观察作意；加行究竟作意；加行究竟果作意。”这七种。什么叫“了相作意”呢？下面都有解释，不过我先提一下。比如大家都听过禅宗的课，百丈禅师被马祖一扭鼻子开悟了：“即此用，离此用。”“一念不生全体现，六根才动被云遮。”随时随地行住坐卧身体没有感觉，没有触受，妄念不起，想与思都如如不动，此所谓“了相作意”，还在作意境界中。这就是圣人作意，圣果中，所谓“了相”，一切了了。。等等有七种。

“云何四十作意？谓缘法作意；缘义作意；缘身作意；缘受作意；缘心作意。。。”这个缘就是攀援啊。攀援者就是把念头勾在那一事情上，攀援就像是铁链。我们在金店里买的项链，一个圈圈勾着另一个圈圈，念念不断，谓之攀援。这个攀着那个，那个攀着这个。一个圈圈没有用，要至少两个圈圈勾起来才构成一条链，对不对？所以啊，开始修要有所缘，并不是无所缘，应该有所缘。比如念佛，所缘心在念佛上，念念都是佛，念念攀援在佛上。攀援并不一定是坏的，善法攀援是修行佛果，恶法攀援是走入六道轮回。所以修行的第一步就是作意。这一段不讲了，读文字，头会读疯的，看下面的解释。

“缘法作意者，谓闻所成慧相应作意。缘义作意者，谓思修所成慧相应作意。缘身受心法作意者，谓修念住者，如理思惟身等作意。”这叫“缘法作意”，皈依佛、皈依法、皈依僧，什么叫皈依法？法就是这个。你以为传法是：“跪过来，跪到我前面来，红包拿来，都拿来，我传给你啊。”“喔，你看着肚脐眼啊，看这里，这就是传你的法。”那是骗人的！道是天下之公道，哪里有秘密的？法是天下之公法，这里就告诉你法，什么是佛法。“谓闻所成慧相应作意”，

“闻”，即研究经教，佛所说的理。听善知识讲都懂了，懂了有什么用？像你们上课听懂了，还巴不得早一点下课，下课了好玩去，没有“闻”；“思”是自己不研究，“思”了又不“修”；“修”了又没有修成功。闻思修戒定慧。回去要去看经典啊，要研究啊，我讲的不一定对啊，你要好好地思啊。故要“闻所成”，闻后“思”，研究，然后照着“修”，智慧开发了，相应，相应就是瑜伽，所以瑜伽就是相应。什么叫相应？身心投进去了，合拢来。所以为什么要学佛学呢？智慧开了，知识开了（？）。

“缘义作意”呢？“思”得了这个道理，佛经的道理。比如《金刚经》谈空，怎么是空？我为什么空不了？听到了《金刚经》的空，就要思，思了之后就要修证，证到慧境界，闻思修。这是“缘义”。“义”就是道理，缘“思修所成慧相应作意”。

还有“缘身受心法作意者。”“身受”，比如你们打起坐来腿直痛，腿为什么痛？是因为气脉不通，身体不好。身体为什么不好？是因为四大不调。四大为什么不调？我哪里不调？要反照“缘身”：“我为什么病了？得病的原因在哪里？佛法说：病是由业力来的，业是由心造的，我的哪一种心业才引起我身体的病？”这就是“缘身”作意，“缘身受”的“心法作意”。

“谓修念住者。”“谓”即讲给你听，“谓修念住者”就是一上来一念不生，万念不起。怎么样修“念住”呢？“如理思惟身等作意。”你要晓得念为什么停得住？相思妄念像流水一样一个接着一个，怎么样把它切断？等等。

看下面最后一行，我大概带你们念一下，要自己研究，不要完全靠我，没有用的。我修成功了，也不能带着你们啊，等于释迦摩尼佛修成功了，带了谁啊？他的每个弟子还是靠自己修啊，所以你们不要有依赖心啊。（有问：看不懂。。。）那你就要努力读书，还要我钻进你脑子里帮你，你才看懂啊？你的脑子也不能换成我的脑子啊。

“谓由此故，遍知所缘而不断惑。正断作意者，谓由此故，俱作二事。已断作意者，谓断烦恼后所有作意。”现在正式告诉你们怎么修？打坐修持。

“有分别影像所缘作意者，谓由此故，修缘分别体境毗钵舍那；无分别影像所缘作意者，谓由此故，修缘分别体境奢摩他。”这一段最重要，故特别标出这一段给你们讲。就是说你们修行打坐，这里要发挥（讲）了。你们当然看不懂，就是文字看懂了，你们佛法不行，看不懂。这里应该给你们讲，我会给你们讲。归纳起来，修行有两个法门：“已断作意者，谓断烦恼后”，悟后起修，这个悟并不一定是禅宗的大悟，你把理悟到了，一切是空，为什么不能证到空？那么，有两个方法：“有分别影像所缘作意”，用“分别”心来修。比如念佛：“南无阿弥陀佛、南无阿弥陀佛。。。”这是“有分别影像所缘作意”。你念咒子也是一样，不管你修哪个秘法，红教、黄教、白教，红观音、绿度母，不管你修什么大威德金刚、中观境界都要“有分别影像所缘作意”。比如念佛，《十六观经》，《观无量寿经》或者观佛的眼睛，或者观佛的鼻子，或者观佛的心光，你都要“有分别影像”，意识造出一个境界。比如《外婆禅》的作者，你们今天看了，她现在随时可以在一片空中，空，光明中。那么你说这个是哪里来的？“应观法界性，一切唯心造。”换句话说她今天的修持也是“有分别影像”，作意生。

所以你们念佛，念念不断，这一声佛一念万念，万念一念，并不说每一念都是南无阿弥陀佛，“阿”发a音，念o是要堕落的。o是下堕的音，a是开口音，ou、a、hong。特别注意，因为不通梵文，念错了。你看世界上不管是哪一国的人，乃至动物，生下来一开口讲话就是“啊”

，先来这一声，开口音是生法，故“阿”字翻译成无量、无边、无境。o你的嘴就要端起来，这个音是下坠的，懂了吧？所以，阿弥陀佛这一句就是无上大密咒，这就是咒。那么，念阿弥陀佛真念到止观定境啊，念不起来了，好像想提阿弥陀佛都提不起来，你们就吓死了，我听过很多人：“完了，老师，我退了。念了几十年，现在一念阿弥陀佛，下面念不上了。”

我说：“你知道在念佛上？”

“知道啊。”

“那不是念佛啊？笨蛋！”

尤其是很多念佛的人到了临终的时候，不懂这个理，不但不能往生，反而堕落。临终的时候，这口气不来了，你还劝他：“赶紧给我念阿弥陀佛！你念啊！念啊！你念啊！”见鬼，这些人是埋葬人的。这口气是跟意两个在一起的，意气意气，一口气要断了，你叫他念，他能念出来吗？念不出来。但是，什么叫念佛？他心中没有念，听到你讲念佛，他意识已经动了，那个叫念啊！这一批笨蛋啊，这一批愚蠢的众生啊，很多人都“念”到了啊！

所以，念佛等于是肉包子打狗，妄念来了就阿弥陀佛，妄念越来的多，你可以大声念，阿弥陀佛、阿弥陀佛。。肉包子打狗有去无回，然后念到最后，狗也不来了，肉包子也不用打了，这个时候才是念，净念在前。你要看《大势至菩萨念佛圆通章》就晓得了，这个时候叫做“净念相继”，这个时候没有妄念，也没有浮念，可是不是昏沉，不是散乱，清清楚楚——这一念就对了。这一念也就是第六意识“有分别影像所缘作意者”。有分别啊，你们知道：这个就是了。你们注意啊，将来接引临死的人，千万不要提起念这四个字的“念”，那害了他啊，使他失去了信心，你说：“你现在一念清清明明，我念佛你听见了，这个就是了，你这一念就往生了。”世界上这些瞎子牵瞎子~~都滚下去了。以盲引盲的太多，所以佛法衰败了。我眼睛里看得多了。所以啊，“有分别影像所缘作意”是这个作意。你们观想光明的，修白骨观的，都是“有分别影像所缘作意”。我讲的你们不相信，今天看弥勒菩萨讲了。。。

南师讲《瑜伽师地论》文字版 （7-04A）

“谓彼如是食知量已。于昼日分经行宴坐二种威仪。从顺障法净修其心。于初夜分经行宴坐二种威仪。从顺障法净修其心。过此分已出住处外洗濯其足。右胁而卧重累其足住光明想。正念正知思惟起想。于夜后分速疾觉寤。经行宴坐二种威仪。从顺障法净修其心。如是名为初夜后夜常勤修习觉寤瑜伽。”

“谓佛世尊此中略显三种戒性。一受持戒性。二出离戒性。三修习戒性。谓若说言安住具戒。由此显示受持戒性。若复说言能善守护别解律仪。由此显示出离戒性。所以者何。别解律仪所摄净戒。当知说名增上戒学。即依如是增上戒学。修增上心增上慧学。由此能得一切苦尽究竟出离。如是出离用增上戒以为前行所依止处。是故说此别解律仪名出离戒性。若复说言轨则所行皆悉圆满。于微小罪见大怖畏受学学处。由此显示修习戒性。所以者何。若由如是所说诸相别解律仪修习净戒。名善修习极善修习。如是一种尸罗律仪现前宣说。当知六种又即如是。

……

1107 18:39 阅读到此：

若由如是所说诸相别解律仪修习净戒，名善修习，极善修习，如是一种尸罗律仪现前宣说，当知六种又即如是。以大乘菩萨来讲，所说的戒律包括布施、持戒、禅定、般若等等都在内。尸罗就是戒，实际上不念s-luo，念s-la。

南师讲《瑜伽师地论》（20-10B）

“谓由此故。修缘分别体境毗钵舍那。无分别影像所缘作意者。谓由此故。修缘分别体境奢摩他。事边际所缘作意者。谓由此故。了知一切身受心法所缘边际。过此更无身受心法。所作成办所缘作意者。谓我思惟如此如此。若我思惟如是如是。当有如此如此。当办如是如是。及缘清净所缘作意。胜解思择作意者。谓由此故。或有最初思择诸法。或奢摩他而为上首。寂静作意者。谓由此故。或有最初安心于内。或毗钵舍那而为上首。一分修作意者。谓由此故。于奢摩他毗钵舍那。随修一分。具分修作意者。谓由此故。二分双修。无间作意者。谓一切时无间无断。相续而转。”（十一卷）

有分别影像所缘作意，你们为什么白骨观观不起来，知道吗？

为什么观不起来？现在懂了吧？

懂了你讲。。。（同学讲。。。）错了，错了没有关系，当学生的应该错，不错还当学生？(师希望学生能)：“我对了，你下来！我上来！”哈，对不对？

你们观白骨观时拼命想看见自己的骨头，看得见啊！你把皮扒下来看看！影像啊！！！懂了没有？这就是传你们大法啊！只要有这个影像就是了，怎么那么笨啊！影像一起来就是作意起来了，作意起来后，一念一止，慢慢慢慢，等有一天，“啪”地一响，回到身上来，身上的白骨，五脏六腑看得清清楚楚，然后，还要把它化光了，变空了，七天证果绝不是骗人的！就是你们理不通啊，每一位佛都把宝贝告诉你了，你看不懂。所以你要晓得“分别影像所缘作意”啊，结果你们偏偏看自己是白骨，有些活宝还那么拿着来看：“我怎么都观不起来。”这是皮啊，肉啊，我的妈啊！那是意境上的影像啊。为这个我买了多少具白骨给你们看，就是叫你们留这个影像。现在懂了，应该都观起来了吧？再观不起来，每个都打屁股三百板，替弥勒菩萨打你们。故有“分别影像所缘作意”，这是修止的路。

“谓由此故。”“分别影像所缘作意”的例子多得很，比如修药师如来的，**同学，禅秘要法我叫你修，你自己有病了，你可以观药师如来或者白衣观音在头顶上，有许多活宝听我说了多

次，还说没有影像，你是第六意识在分别观音菩萨啊！！！真的观音菩萨忙得很啊，大家都在叫他啊。。你请一位名医都忙得很，他比名医要忙啊。你的意境里观起观音，他的杨枝净水从你头顶上一灌下了，你的病没有不好的，我告诉你！那么你说："这个是我的作意，同他怎么相关呢？"自他不二啊，你的就是他的，他的就是你的。你自己分别作意，观想观音菩萨或者药师如来，你一观起来，（净水）灌下来，他力就马上加被你，没有不好的，告诉你，就有这样厉害，就是你们信心不够。"分别影像作意"多得很。但是要知道：要它空就空，要它有就有，这就叫缘起性空，性空缘起了，不然你们都是口头法师，有什么用？

"修缘分别体境毗钵舍那。""毗钵舍那"是观，这是修观的方法。就是说，佛现在传你修一切观想的方法。什么呢？有"分别影像所缘作意"，这是你的所缘啊，你要注意。比如你在头顶上观起了观世音菩萨，或者是站在前面，或者在身上，在心中，这在教理上讲就是所缘境，对不对？这个所缘是哪里来的？你讲：（答：影像。）错了，能缘来的，能所。能是什么？暂时不谈，现在只教你修法。你若懂了这个。。你看，佛经里的一个字都不能乱下的。所缘作意，并没有叫能缘作意，懂了吧？这个影像是怎么来的？是你作意所缘来的。这才是研究教理，不然你们上佛学院~~你们将来出去不能误人子弟啊！你若误人子弟，我的香板老远就过来捶你的头，那还可以？说法度众生，不能度了（不度可以），可是不能指错了路，不能瞎子牵瞎子。"谓由此故，修缘分别体境毗钵舍那。""毗钵舍那"是修观，观个什么呢？止观都在内，就是有"分别影像所缘作意"。。要答得出来啊，学期末我出题目就出在这种地方啊，要你发挥啊。

"无分别影像所缘作意者。"是什么？

"谓由此故，修缘分别体境奢摩他。""奢摩他"就是止。你观想起来后，一念空掉，定在空的境界上就是止。止就是"无分别影像"，观起的东西把它一念空掉，懂了吧？这是能吗？不是能，到一念空的境界还是所缘，还是作意。这个地方不谈明心见性。明心见性是能所双亡。。那不谈，只讲修法。"无分别影像所缘作意者"就是空了，没有"分别影像"。比如念佛的时候连佛像都没有了，一念都没有，一切都没有，身体也没有，心也没有，定住了，这就是定，止。"谓由此故。"由于你观想成功以后，我刚才讲的念佛也是有分别影像作意，念到连阿弥陀佛都提不起来了，杂念也没有了，就是一念空灵在那里，并不是不知，都知，见闻觉知都知道，如如不动，这个境界就是"修缘分别体境奢摩他，"就是止。止观就是这个道理。

宗喀巴大师创建黄教就是以这一段为中心修法啊！我那么轻易地给你们讲了，你们也不拿红包给我。宗喀巴就是这样成为宗喀巴的啊！说不定你们将来也变成什么巴的，就要好好研究这一段啊。

"事边际所缘作意者，谓由此故，了知一切身受心法所缘边际，过此更无身受心法。"你们对于止观境界的理论懂了，你们可以上十一楼打坐了。什么是止？什么是观？不管你学什么法门，我们这里不限宗派的。什么叫禅宗啊？没得宗派，依个人因缘。。你修净土容易入门成定，你就修净土，密宗易成，就修密宗，我这里什么法宝都有，不走宗派，十方丛林是大乘丛林，没得宗派的。人家问你们学什么的？"学佛的，跟佛学的，分什么宗派？！"

那么，什么叫做"事边际所缘作意者"呢？"事边"的"事"包括小乘的出世间之果，大乘菩萨，乃至成佛，就是一件"事"。乃至你入世，发财做生意，做功名，都赞成，也是"事"。你功名富贵成功了，哎，为佛护法啊，为佛法来护法啊。要有人护法的，若没有人护法，**老和尚怎么办啊？和尚们将来怎么弘法啊？要有在家的，也要有出家的嘛。大护法者不分在家出家的，维持正法的命脉不断，谓之大护法。保护这个法体，保护这个慧命。每一个比丘、居士只要成功了，都是大护法者，这叫做"世间佛法常住"。

这些都是"事"，什么叫"事边际所缘作意者"呢？"谓由此故"，由于这个修持的结果，"了知一切身受"，"了知"是透彻地了解"一切身"体上的感受。为什么腿会酸？为什么会发快乐的感受？为什么身体的气脉会通了？这都是身体的感受。"心法"是乃至起心动念："哎呀，我这个念头不对啊，属于贪心。。这个属于嗔心。。这个属于什么心。。。"《百法明门论》里的根本烦恼、随烦恼看的清清楚楚，乃至一念不生，这就是"心法"。"身受"是身体，"心法"是心理所缘的，"所缘边际"都看清楚了。身心的边际是什么？（有答：空。）身心的边际就是空，证得空性了，性空，对了，还是年纪大点的摸到边了。"了知一切身受心法所缘边际，过此"过了这个境界，"更无身受心法，"身也没有，心也没有，过了空的境界还有什么！当然没有啊，毕竟空，彻底的，此所谓般若波罗密。

"所作成办，""事边际"讲了，就是说你修定做功夫做到了这样，一切事业边际无所不成，换句话说，这里有秘密，什么秘密？一切神通境界，你一切作意就成功了，就来了，就是要你得止，止观得定，定慧等持。事的边际你就做到了，你就求证到了，佛法不是空洞的理论。"所作成办，"世间法的所做"成办"，你要办什么事，都达到目的；出世法六通妙用无所不成。

"（所作成办）所缘作意者，谓我思惟如此如此，若我思惟如是如是。当有如此如此，当办如是如是。"你看，弥勒菩萨到这里真话不说了，他老人家也来了一个花样。什么叫"作成办所缘作意"我现在把他的秘密揭穿了~~他说：你若修到这个成功啊，"所作成办，"你所想要"如此如此"，就做到"如此如此"；
你要"如是如是"，就可以"如是如是"。等于不说！他老人家当面来，我都要讲他："你说了等于没说，你说个什么！"但是要我们自己懂啊，佛也只能说到这里。此乃宇宙之大。。秘

密啊。。诸佛菩萨都只是说到这里：若是这样，就是这样，诶，你懂了，就是这样。如禅宗祖师：这个就是那个，那个就是这个。。。你修成那一个都搞不清了。连弥勒菩萨都玩起这个生意经了，哈！“如此如此”，“如是如是”。所以我看到这里就冒火：“弥勒菩萨你搞些什么名堂！”但是，他说的很清楚，你若懂了，你就不怪他老人家了。就是说你修定慧修成功了，一切神通智慧没有不是从定而生的。你到了这里，“所作成办”，遂心如意，如孔子讲的“随心所欲而不逾距”，神通妙用自由而起。所以就是“如此如此”，“如是如是”。

“及缘清净所缘作意；胜解思择作意者。”有四十种作意，一切都是唯心造。世间法的一切造业，三恶道的业也是唯心所造。由凡夫到圣人，由小乘之果到大乘菩萨境界，乃至成佛，也是唯心造。唯心造的开始就是作意，作意分了四十种，讲给我们听，开发我们的智慧。那么什么叫“缘清净所缘作意”呢？什么又叫做“胜解思择作意”呢？

“谓由此故。”你看，这四个字也是弥勒菩萨的秘密。“此”就是这个，由于这个，这个是哪个？定境界嘛，你心里一念作意专定了，若你真得到了定，“由此故”。

“或有最初思择诸法，或奢摩他而为上首。”并不是不可以用思想修啊，禅本来就是思维修啊，禅宗。你得了定境界，就在这个定境界中“最初思择诸法”，把佛经读熟了，三藏十二部，一点一点研究参究，禅宗不叫思维修，叫参，参就是思维，专一地思维：“噢，是这样的！”大悟了。教理叫“思择”，禅宗叫参究，换一个名词而已。

有些人，比如我们从智法师（首愚法师）他不肯走思禅的路线，不是他的错，根性不同，他的根性是禅的路线，他喜欢走奢摩他，一念清净，摆下去就对了，在座的有几个人都是这样。那么，就是“或奢摩他而为上首，”喜欢以止而入手，一定再说，定到了，观慧自然发生。有些人不然，比如**师喜欢用思想，他的思想若是用对了，就是思禅。但是思想若是用不对了，就变成邪了，有这样严重。比如张尚德教授知道，一般学者走学佛的路，都喜欢用思禅，光搞思想去了，那就变成外道了，没有修证。什么修证？止观双运，不做功夫就是不行。你看佛出家都在做功夫，十八岁出家，修无想定三年，非想非非想定三年，雪山苦行六年都在修定，定慧发了以后再出来弘法的。以他老人家都是如此，何况是后世的凡夫。以为读了两本佛学的经典，思想会写文章，会演讲，两条腿都盘不拢，你还成了法啊！！！就是头上没有发。连释迦摩尼佛都是修定啊，看看他的一生。所以要注意！所以奢摩他、毗钵舍那有如此之重要！

“寂静作意者，谓由此故，或有最初安心于内，或毗钵舍那而为上首。”“寂静作意”是什么？“谓由此故”，上来两腿一盘，一定，“最初安心于内”，此心不动就坐下了，就是我们普通禅宗讲的：一切放下，安心不动，也到家了，所以法门是多方的。你看二祖见达摩祖师：问他：“你要什么？”

他说：“我此心不能安，请大师为我安心。”

他说：“拿心来，我给你安。”

他就找：“觅心了不可得？”心拿不出来啊？没有啊？找不到啊？

达摩祖师说：“就是这样！为你安心竟。”

好了，他就悟了。此心了不可得啊，这个念头抓不住的，当下即空，就在这一念一空，就定下去了。“或毗钵舍那而为上首”安下去了以后，万缘放下，一念不生，此心安了，再看世间的一切一切，原来是如如不动的啊。这就是定中有观，这就是“毗钵舍那而为上首”，以观“为上首。”

“一分修作意者。”什么叫“一分修作意者？”二分都不干？多吝啬啊。

“谓由此故，于奢摩他毗钵舍那，随修一分。”有些人根性不同，止观不双运。一上手只想修定，止；有些人一上手就光想修观，就叫“一分修”，不能二分具修，不能同时来。因为一切众生的根性不同，他的心理负担不了，也可以。所以学佛啊，拿一个法门来教育一万个众生，每一个人都要走同一条路，永远不是善知识，不能接引人。乃至我的皈依师父虚老，我就讲他：一生没有接引出一个人来！没有教授法，只好叫人家念佛了。临济宗、曹洞宗五宗宗派最后都托到了你手里，一个人都淘不到，造就不出来，这不是笑话嘛！“大唐国内无禅师”，没有懂教育的。所以叫你们要学佛啊，不要学哪一宗，哪一派。各种根性要用各种法门接引。只有净土才对，其它都是魔道，密宗才对。。禅宗才对。。你只要看他这样一开口，他本身就是魔道！执着就是魔。一切众生根性不同，方便不同，不懂方便何以教化人？就是这个道理，所以“一分修”也可以。

“具分修作意者，谓由此故，二分双修。”什么是“具分修”？修定的路是止观双修。定中起观，观中起定。

“无间作意者，谓一切时无间无断，相续而转。”什么叫“无间作意”？比如念佛，要念到念而无念，无念而念就是“无间作意”，你行住坐卧之间念念都在修行，没有停止，一秒钟也不能有散乱昏沉，即“无间作意”。

如此等等，下面四十种都说完了，不要我带了吧，带了半路，晓得怎么走了吧？要自己看下去了，下课后要看啊，不看光靠我有什么用啊？我靠不住的，我要是不作意了，我就跑掉了，那你们怎么办啊？没有用的，修行靠自己啊。师父领进门，修行在个人啊。

南师讲《瑜伽师地论》文字版 （12-06B）

“是惛沈性。心极昧略。是睡眠性。是故此二合说一盖。又惛昧无堪任性。名惛沈。惛昧心极略性名睡眠。由此惛沉生诸烦恼随烦恼时。无余近缘。如睡眠者。诸余烦恼及随烦恼。或应可生。或应不生。若生惛昧。睡眠必定皆起。掉举者。谓因亲属寻思。国土寻思。不死寻思。或随忆念昔所经历戏笑欢娱所行之事。心生諠动腾跃之性。恶作者。谓因寻思亲属等故。心生追悔。谓我何缘离别亲属。何缘不往如是国土。何缘弃舍如是国土来到于此。食如是食。饮如是饮。唯得如是衣服卧具。病缘医药。资身众具。我本何缘少小出家。何不且待至年衰老。或因追念昔所曾经戏笑等事。便生悔恨。谓我何缘于应受用戏乐严具朋游等时。违背宗亲朋友等意。令其悲恋涕泪盈目。而强出家。由如是等种种因缘。生忧恋心。恶作追悔。由前掉恶作追悔。由前掉举与此恶作处所等故。合说一盖。又于应作不应作事。随其所应。或已曾作。或未曾作。心生追悔。云何我昔应作不作。非作反作。除先追悔所生恶作。此恶作缠犹未能舍。次后复生相续不断忧恋之心。恶作追悔。此又一种恶作差别。次前所生非处恶作。及后恶作虽与掉举处所不等。然如彼相腾跃諠动。今此亦是忧恋之相。是故与彼杂说一盖。”（十一卷）

。。。（南师的一位朋友很少睡觉，来问南师如何治疗。。。）“治疗干什么？”

....

READ TO：

“如睡眠者，诸余烦恼及随烦恼，或应可生，或应不生。”“睡眠”的时候，根本“烦恼”贪嗔痴慢等等，“及随烦恼”，即大烦恼生出的儿子，叫小烦恼，教理上《百法明门论》叫随烦恼，随着大烦恼而变化出来的。。。。

跪谢恩公大德南师。

叩谢整理师兄，辛苦了。（经是那么好，可惜看不懂，南公说的就能看下去了）。

南师讲《瑜伽师地论》（21-11A）

“殷重作意者。谓不慢缓加行方便。此中由胜解思择作意故。净修智见。由寂静作意故。生长轻安。”（十一卷）

。。。《瑜伽师地论》332页，还是讲修定，做功夫，修定的方面。上次讲到“具分修”，止观双修。止观是定慧的因，定慧是止观的果。上次讲到“二分双修，无间作意。”

“殷重作意者，谓不慢缓加行方便，此中由胜解思择作意故，净修智见，由寂静作意故，生长（zhang）轻安。（由一分具分修作意故。于诸盖中。心得解脱。由无间殷重作意故。于诸结中。心得解脱。）”

“殷重作意”就是我们修行要非常郑重。。第一就是上次给你们解释的，但还没有详细解释的“有分别影像作意，”与“无分别影像作意，”这是基本的。上次我们讲到影像作意，大家修念佛。。比如观佛像，观阿弥陀佛佛像，应该怎么观起来？你们观不观的起来？。。。全体都观不起来？我不相信，有很多人观得起来的。观不起来的举手，我看有多少，搞清楚一点。（同学举手）哦，没有多少嘛，其他是都观起来了。因为你们对“影像作意”没有搞清楚，经典上都告诉你了。比如这个佛像你看了没有？看了。你不看它的时候，这个影像有没有？影像有嘛，影像作意。第一步先要把这个影像留着，你不管它是泥塑的、木雕的、画的，假想的，都可以。

你们为什么观不起来佛像呢？一观佛像的时候，就想到那个阿弥陀佛是活的，如我们肉身一样，站在那里，最好是抱着我们，还会讲话呢，摸摸你的头呢，对不对？所以观不起来。你想你的爸爸妈妈不是活的身体吗，你现在隔得远了，妈妈不在你身边，你想妈妈也是那样活着抱你、骂你、打你，做不做的到啊？做不到。现在想爸爸妈妈、兄弟姐妹，乃至你们在家的想你的情人，是不是只有一个影像啊？对不对？把这个影像转过来，世间法的影像摆掉，就是一个佛像，你不管是泥塑、木雕、画像都可以，把这个影像留住，这是意识境界。当你打起坐来，意识境界这个影像，这不是第六意识的境界，是独影意识的境界出现了，懂不懂？你们学过唯识吗？独影意识境界的影像出现了，出现了就是留住这个影像，也不管它是在外、在内、在上、在下，都不管，影像留的住。

止住这个影像的时候，等于一个画家构想一幅画面，根本在幻想中，但是他有这个影像。影像留住了，这个画家想那个东西，自己都忘了；一个诗人想一首诗，“云淡风清晴无天。。。”头在摇啊，人都到了那个“云淡风清”中了，就进人那个幻想境。把这个影像永远留住，心念得止，慢慢第六意识止了，止了以后，止止止止——等到意识清明了，自然身心两个会配合的。白骨观也是这样，念阿弥陀佛也是这样，什么都是这样。

懂了没有？你们试试看，影像作意，行不行？一用心就不行，很自然的。（师问某）哎，你想过女朋友没有？有啊，那个影像一想就来了，对不对？根本不用力的，对不对？你想过爸爸妈妈没有？对啊，那个影像就出来了嘛。如果爸爸妈今天不舒服，你晓得了，你那个影像始终留着（一直担心），对不对？这是影像作意，懂了没有？都会了没有？试试看。不要瞪起眼睛看我，我没得影像。会了，这下到十一楼，修不好要打香板的哦。

所以观佛像眉间白毫光也可以，观这个光。哪个晓得我的那个“法宝”在哪里？大球、小球。**知道吗？小球放在哪里了？快，两个手捧上来。那么眉间白毫光影像作意，这个一止，妄念有没有呢？有，不相干。那么，禅宗的夹山禅师有两句话：“龙衔海珠，游鱼不顾”啊，懂了吧？影像作意，止在这里。那个妄念，思想有没有？有，那是游鱼，不顾，始终一个（影像作意）。懂了吗？大家笑的肩膀直抖，是肩膀抖，还是影像作意发抖啊？会不会？会了啊，你不会

我也当你会好了，不然我很伤心。

这个影像作意有了，那么你们跟着就要有问题了，为什么不问我问题啊，你们想想看，有没有什么问题。所以你们问问题都不能问，佛经里这些佛弟子们问了那么多问题。所以会问还是不错的，问都不能问，怎么学么？学问学问，要学要问啊。你看，老师我请问：这种神经病的，进入那种精神状况的境界（与这）有什么两样？那种精神病境界：“哎呀，我看到鬼了。。你看，就在前面。。哎哟，我怕死了，哎哟。。。”同这个有什么两样？是不是一样？（有答，不一样。）怎么不一样？（答：。。。神经病是潜意识做祟，下意识产生的幻想。）那么影像作意呢？（答：影像作意完全是心念，不含半点杂念邪念的，而且是由佛像产生的，所以不一样。）“云淡风清晴无天”，“净无天”，差不多，你没有讲清楚。简单明了：一个是做得了主的，我要造作的；一个是被动的，他不晓得，莫名其妙，自己不晓得这个就是自己捣鬼了，就是这一点。等于是：一个是瞪眼上当；一个是闭起眼睛在做梦，莫名其妙的，被它所动的。懂了吗？是这个道理。我给你讲的下个结论：“云淡风清净无天”，差不多。

比如你们现在修光明点，眉间白毫光点，我给你们留个影像作意。如修密宗的方法，密宗黄教，红教、白教、花教都一样，黑教叫笨教，四川人叫乌教。所以四川人骂人啊：你这个人乌教，乌教就是很糟糕了，邪门左道。都用这个（师示水晶球），大的水晶球，还有个小的。你们现在注意看，你们都看到反光的亮点吧，看清楚啊，这点反光的亮点闭着眼睛看现在有没有？对，影像有，这就是影像作意，就定在这一点明点上也可以。等于阿弥陀佛眉间白毫光相。永远在光明中，乃至比丘在睡眠的时候，依据戒律，这个亮点在心中。

此亮光非真非假，缘起性空，明点。心越细明点越小，心粗明点就大。我现在不用手端着，哎，我就把手当成龙的爪吧，五龙捧珠。心粗的时候，这个明点观大点，心细的时候，观明点越来越小，然后忘我忘身，这就是影像作意。现在你们试试看，这点明点有没有？不管是在头顶、在额上、在心中、在身外都随便，有没有？影像有没有？影像，就是这个影像，不求实际。容易吧，有了，那就行了。一用力就不行，你第六意识太作意，就不是影像，懂了吗？太放松了，没得影像。影像作意，第一步开始修。把这一点止住了，“龙衔海珠，游鱼不顾”啊，久久自然心念止，得奢摩他，懂了没有？都懂了？好了，这叫做“无分别影像作意”，这个明点用不着去分别，亮光，管它是什么亮光，我晓得是影像，对不对？

怎么叫“有分别影像作意”呢？比如修净土宗的念一句南无阿弥陀佛，那么你的分别影像就来了：阿弥陀佛有三十二相，八十种好，西方极乐世界有八叶莲花，七宝行树等等等等，都加上了许多的观想，然后，心里还参：“念佛是谁啊？”“谁是我啊？”“所念的是什么？”“能念的是什么？”然后又有“一念万年，万年一念。”“念即不念，不念即念。”等等，那些都来了，这就叫做“有分别影像作意”，懂吗？所以禅宗参话头，“念佛着是谁？”“谁？”，“我是谁？”，“吃饭的是谁？”“走路的是谁？”都是“有分别影像作意”。懂了吧？我这样解释你懂不懂？不是说你们不高明啊，是我明不高啊，讲的不清楚啊。

所以“有分别影像作意”和“无分别影像作意”，包括一切修法。比如说念咒子，嗡嘛呢叭咪吽。。南无吧啦爷爷。。爸爸。。都一样，即你无法注解的就是“无分别影像作意”。有分别影像作意呢？比如心经“揭（jie）谛揭(jie)谛”，这是现在普通念，真的照梵文音念是“揭(ga)谛揭(ga)谛，婆罗揭(ga)谛，婆罗僧揭(ga)谛，菩提（da）娑诃（ha）”.我们现在念“揭谛揭谛，婆罗揭谛，婆罗僧揭谛，菩提娑婆诃”，什么意思你们知道吗？（有答：。。。）他能解释的。“揭谛揭谛”就是“自度自度”，“婆罗僧揭谛”就是“度一切众生”，“菩提娑婆诃”，快快的觉悟，娑诃是快、快、快，就是很快的成就，快快的觉悟，般若成就到彼岸。那么你懂了这个咒语的解释，这个咒语就变成了“有分别影像作意”。所以密咒多半不给你解释，因为人一“有分别影像作意“，你来了：“揭谛揭谛，婆罗揭谛，婆罗僧揭谛。。。”哎哟，快快自度。。我不晓得几时度得起来啊。。我这样念不晓得诚不诚恳啊，好象我没有专一哎。。糟糕，我再念一遍。。“揭谛揭谛，婆罗揭谛”。。哎哟，揭(jie)谛好啊还是揭(ga)谛好啊？（众笑）然后啊，(jie)谛(ga)谛，(ga)谛(jie)谛，两个就在那里打了半天仗。“有分别影像作意”变成散乱心了。所以一切咒语不告诉你解释的原因（是这个）。咒就是叫你念，念的时候，你没有办法解释了，一念清净，“无分别影像作意”可以得止。

由此法门即可了解百千万亿法门，一概通透，懂了没有？那么有些人说：我上座一念清静，万事不管。你不管啊？你两腿酸了你就要管，两个腿麻了你就要管，这个时候是什么？有分别。那么你说，我假使把这一点亮光明点定住了，光明点定住了，腿麻不麻呢？照麻不误，那么照麻的时候，照酸的时候，背上照难过的时候，我这个明点在，这算不算修止呢？算修止。那麻的是什么呢？那是受阴。我这个明点在的是想阴，意识清净，这一念不动。受阴跟想阴是两回事，懂了吧？所以，你身体上的血液还在流动，呼吸还在往来是行阴，明知自己的想阴在作意的就是识阴，五阴俱全。慢慢等到得止以后，做观，止观双运以后，一路下去，得解脱以后，是五阴清净，那个时候才说“照见五蕴皆空，度一切若厄”，知道了吗？修持之路是如此。

懂了吗？只此一回，第二遍我不会再说了。你们也没有拿供养，也没有哄我一下：老师好，老师早都没有叫，我随便就传了，划不来。（大家笑）希望从此一路，好好修去。那么，“有分别影像作意”“无分别影像作意”，都懂了啊？比如修止观，数息、止息、随息，你说这个是“有分别影像作意，”（还是）“无分别影像作意”的法门？（答：有分别。）对了。“有分别影像作意”易学而难成；“无分别影像作意”的修法，难学而易成。都了解了。

“殷重作意”，“殷重”就是很尊重这个事情。

“谓不慢缓加行方便。”这告诉我们用功的时候，你不要着急。不要上来就想得定，就想证果，然后就象证到一个苹果一样的大，美国苹果一样的好，好大好大的一个果，然后完了——求急。所以佛说，用功像弹琴一样，你把琴弦上的太紧了，“嘣”断了；太松了，弹起来没有声音。佛拿弹琴来比喻，叫弟子们用功不快不慢，不求急进也不怕迟。你说：哎呀，人家七天开悟！我来个七十年开悟好不好？开悟了都一样嘛，管他迟早呢，对不对？所以不急，这就是乌龟跟兔子赛跑的故事，大家都知道。要自己称量自己的心性，不快不慢，修一切“加行”的方法。加行的东西多了，比如今天身体不舒服，感冒了，吃药也是加行，运动出汗也是加行，修各种瑜伽术也是做加行。就是说，你专门选一个法门修一种止观的时候，其它帮助你修定的都是属于加行，“谓不慢缓加行方便”，方法。那么，“加行方便”要怎么样修，得止怎么样修呢？

“此中，”这个里头包含的，“由胜解思择作意故，净修智见。”比如，你们打坐观佛像，并不是叫大家都观这个明点啊，这是拿一个东西给你做样子。比如密宗的修法，观佛像，我们这个佛像很有福气，胖胖的，像个发财的老板一样，很好，又白又嫩又胖。或者你找一个铜像，藏像，很庄严的，有亮光。所以真正的修法，你单独修的时候，大众修持的时候，为什么前面摆个佛像？假定你们自己有佛堂，回家单独修，座位，打坐在这里，前面一个桌子，摆的距离，看你佛像有多高，这个佛像刚刚对着眼睛，看清楚了，观好。开眼也好，闭眼也好，一定，影像留住，就观这个影子。乃至（全部）观不起来，观眉间一点，就是佛这里的亮光。。我没得亮光，只好拿他来替代，就这么一点亮光，眉间的光。或者你观佛的鼻间，或者观胸口的万字，先不要下部观，先做上部观，这个道理将来再说。慢慢地你把这个影像作意观好。然后，在此中，定住了这个境界，“胜解思择作意”，不是说不可以用思想，三藏十二部经教的道理，在定境界中慢慢开发，有许多不懂的道理，因为定久了，定久静极就慧生，智慧开发了，懂了。所以有许多人，一得定，一辈子没有读过书的，忽然会读书作文。很多出家人，比如八指头陀，也没有读过书，他的诗是第一，做的那么好，是他定中的智慧开发了。

“胜解”，因为“思择”，思维修，作意来的。这个时候，一边在这个佛像的境界定住了，“净修智见”，正思维修，加上八正道，四念处，都变成观明点这一点，观佛像这一点加行了。乃至禅宗的话头，禅宗的公案，乃至阿弥陀佛的佛号，这个时候，你修某一个法的时候，其它八万三千九九九个法门都是它的加行。当你修禅的时候，净土、密宗一切一切法门都是它的加行。等于我们这一堂人坐在这里，我在中间一坐，其他人都是附属的，对不对？你坐在中间，是不是别的人都好象帮忙你的？陪你坐着，是不是？还是你陪他坐着？主观立场不同。所以一切法，皆是一切加行，这懂了吧？

所以，修这个“净修智见”故，那么，“胜解”，有许多平常经典道理理解不通的，理解通了。“思择作意”，正思维当中，就晓得自己怎么样修，这条路怎么样走。所以，到这时候，学问越好经典越读的多，智慧越开发，越快。但是一个字，一本书都不会，一个字也没有读过，智慧真开发了以后，什么都懂，一通百通，定慧之力。（有问：智慧开发是多生累劫以来读过的，还是没有读过的？），包括一切，一切不管你多生，前生、后生，来生都包括进来了，这叫一切，三世因果都包括进来了。来生事若不知，那还叫一切啊，那半切。

“由寂静作意故，生长（zhang）轻安。”你假使观想明点或者佛像，静到了极点，这个时候，慢慢。。当然你们现在没有轻安，你们现在打坐啊，只有轻安相对的两个字：粗重，又粗又重。腿酸、腿麻，那个屁股坐在棉花垫上，我的妈呀，好象石头压在上面一样，身体也轻不起来，粗重。那么，慢慢慢慢忽然有一天，头顶发生清凉，或者，头顶好象和尚剃了光头，夏天，那个刀刮得光光的，像那个西瓜皮一样，发青，然后拿一点温水一洗，在风口一吹，那个凉快！那个时候：“南越王不做矣。”让你当皇帝你都不想，就是那一刹那，那个清凉。得止得定的人，昼夜都在那个境界中。这还是一点点，这是轻安的粗相。头顶发起轻安，一直到全身。如果你说，我觉得很凉哎，里头如薄荷一样，那是有病。轻安的凉快是形容舒服清凉，你愣是觉得身体内部有股凉气，伤风了。懂了吗？此中有差别，这就要智慧。伤风了，赶快要吃药。那么清凉一来以后，头顶先发起清凉的轻安容易退。用功不对，或者上午这一堂坐的很好，得轻安，头顶发清凉。中午一看，豆腐，青菜，菠菜，好哎，油炸的，多吃了两口，饭也多吃了两口，饮食吃坏了，轻安变成了粗重，乃至头发胀发闷，然后肠胃也鼓起来了。下午打两堂座，上面“呃——”，下面“噗——”就来了，消化不良，轻安都变成粗重了。所以饮食、衣服。。或者刚刚发轻安，清凉以后，身体也发暖：哎，好，你看人家都感冒，都穿那么多，你看我不怕。然后再脱一件，或者不脱，坐在风口上吹一吹风，感冒了。下午不但粗重，还加上鼻涕溜溜。那么鼻涕一溜溜，又完了。这一转转过来，不晓得一个月、两个月、一礼拜、三天，不知道。所以修行用功啊，同发财一样，同世间事业一样，同房子一样，建筑起来，难啊，毁坏是一时的，什么都要调整，这叫修行。

“由寂静作意故”，静到了极点，可以得到“轻安”，头顶发清凉是轻安的前象哦，真正轻安到了，也就是密宗道家所讲的气脉，奇经八脉，三脉七轮了，一下通了，轻安。整个的身体觉得象是一片树叶子在虚空中飘，一切都是轻灵的，没有哪个地方不轻灵，不舒服。轻而安，在磅秤上一称啊，你要多重就多重，算不定变成二十几斤了。

南师讲《瑜伽师地论》（22-11B）

“由一分具分修作意故。于诸盖中。心得解脱。由无间殷重作意故。于诸结中。心得解脱。又由无间作意故。终不徒然而舍身命。由殷重作意故。速证通慧。随顺作意者。谓由此故。厌坏所缘。顺断烦恼。对治作意者。谓由此故。正舍诸惑任持于断。令诸烦恼远离相续。顺清净作意者。谓由此故。修六随念。或复思惟随一妙事。顺观察作意者。谓由此故。观诸烦恼断与未

断。或复观察自己所证。及先所观诸法道理。”（十一卷）

。。。轻安是慢慢地生长出来的，一得了轻安以后，并不是修成功了，这个时候的气脉大部分就通了，但是还没有到脉解心开的程度。

“由一分具分修作意故。”“一分”或者“具分”，“一分”就是只修止，只打坐修定；“具分”还修观，止观双运。懂了没有？

“于诸盖中，心得解脱。”因为打坐修定以后，贪嗔痴慢疑这些心理的坏毛病就转过来了，没有了。看你们现在的行为，我经常观察你们：五盖啊还加上两层，五盖重得很，尽管在修行，盖是越来越盖得重。棉花盖了以后，加上石灰盖，石灰盖了以后，现在再加上水泥盖。所以真做功夫到了这个时候，这五盖都是考验自己的，你记住了，晓得自己有没有。。不要走邪见的路，心就真的得解脱了。比如，你看我们同学里有许多人，非常聪明，万事都知道，因为太聪明了以后，有个什么盖呢？疑盖就重，“咚”听到一个声音：“什么声音啊？”一边要看老师，一边（四处寻找声音）太聪明了，疑盖。换句话，也不够聪明，真聪明，坐在这里如如不动，一听，“咚”，那是录音机（的磁带）该换了，什么声音就知道了。定能生慧，那是慧聪。普通的聪明就是这样，眼睛咕噜噜东转西转，身体东凑西凑。你看，很聪明的人疑盖就越重，对不对？世界上的笨人少怀疑人家，聪明人特别爱怀疑别人，一天饭吃饱了，专门狗拿耗子多管闲事。耗子就是老鼠，狗去抓老鼠，多管闲事。这个是疑盖。

越聪明人贪盖也越重。说：我什么都不看，我只要看书。看书不是一贪啊？告诉你，看书也是一贪，我就恨死了自己的这一贪。一天到黑躲在书虫中，有时候气起来想都把它丢掉！但等到有人问：“我借这本书。”“哎，你不要给我弄坏了，看看就拿来啊。”我就是对书舍不得，什么都可以，书不能动。叫做“无药难医书史淫”啊。所以宋朝的辛稼轩有两句名作：“一生不负溪山债，百药难治书史淫。”（原文）写不写的出来？你们听过的都会写，没听过的就盖住了，这是第六盖。“不负溪山债，”名山胜境都走过了，“百药难治书史淫。”爱读书。这个瘾也是很顽固的，太过了，这个毛病去不掉，我经常引用他的这两句，非常有感慨。看到书就爱，到现在看到有新书出来，就跟同行的同学说：“哎，买一本，买一本。”“老师啊，这本书很贵。”“哎，管它什么价钱，买买。”就是这个。所以说，贪嗔痴慢疑一切盖，唯有得定，“心得解脱。”

“由无间殷重作意故。”由于“无间殷重”，行住坐卧都在修这个定，都在这个观里。。哎，你们修定有时候越用功啊，越观不起来，为什么？第六意识的明了意识把它加重了，影像跑掉了，放轻松，它就来了。所以这个快慢要“不慢缓加行”，要你自己调整。道家把这个东西叫做“火候”。等于师傅教你炒菜，火候的老嫩，炒的咸，炒的淡，那是你自己的本事，师傅没有办法教的。所以，同样是做菜，同样的方法，同样的材料，每个人做出来的口味不同，就在这一点。做功夫也是这样，这个调整在于你自己。所以，“无间”，行住坐卧都在这个定境界中“由无间殷重作意故”——

“于诸结中，心得解脱。”真得了定，你心中的八十八种结使，贪嗔痴慢疑，这前五盖在唯识中叫什么？（有答：五钝使，根本烦恼。）对，根本烦恼。那么，加上哪五个后就变成结使了？（有答：见。）对，邪见、边见、身见等等，结使也叫见，见就是观念，思想观念。习，习气就是贪嗔痴慢疑。所以，三界中的（这些见、习）合起来，就是八十八个结使，或论九十九个结使，去了十个根本的，故只算八十八个。那么，心中要如何解开这些结呢？无始以来我们的习气就是个结，像一条绳子打的结。所以修行求解脱，这个结永远解不掉。所以结使也翻译成结习，习气的习。你看爱漂亮的人，我经常在街上看到，爱漂亮的小姐，一边走路，一边照橱窗玻璃，领带（正一正，师学做动作），爱漂亮爱美的结习。结，碰到镜子非照一下不可，这是爱美的结，不是爱镜子的结，这个观念要搞清楚。

爱美也是爱，爱字存在，万习的根本就来了。有爱就有欲，有欲一切等等就来了。所以这个结习之难除啊！结习要如何除呢？结习改掉了，就解脱了，就成小乘道了，就可以证果了。所以，改掉一个结习，证一分果位的（边境？）。什么叫证果？结习解脱清楚，自性清净的果啊，原来本来的成果就出来了。你以为果是一个苹果，是山上采下来，或是美国带回来的？你那里就有果。但是你的果位在哪里呢？结习绑住了，等于那个苹果外面被绳子、泥巴绑住了。所以“于诸结中，心得解脱”，要“无间”作意，起心动念，行住坐卧的时候，随时要修止观，“心得解脱”。

“又由无间作意故，终不徒然而舍身命。由殷重作意故，速证通慧。”“又”“由”于“无间作意”，“无间”即没有间歇性，没有间断的。用功的“无间作意”就是行住坐卧皆在定中。发愿力呢，随时随地度众生之愿，利人利世之愿没有休息，因此不会自杀，不会中途走。讲到自杀，你翻开戒律看看，当然不是你们出家受戒的光念条文，那不算懂得律。律藏里为什么会有这个戒条，它前面有个事情发生的，有很多的判例，如法院里叫做判例一样。他老人家，我们上面这个坐着的老板（释迦文佛），在世的时候，很多阿罗汉证果了，抹脖子自杀了。还有一位阿罗汉专门帮助人家自杀，他已经证到了阿罗汉。。空的嘛，活着这个身体多严重，讨厌！说：“你会杀虎？”

“对啊，我从前杀虎的啊，现在得道了。”

“那我们都证到空了，还有几十年活着很麻烦，你帮忙杀了我吧？”

“好。”一个一个都宰了。（众笑）

这都是他老人家在世的时候（发生的），当然他出去了，校长出门了。等到我们这位校长老板一回来：“怎么搞的？”“他们证得阿罗汉果，懒得留恋在这个世界，早一点解脱。”所以佛制定了戒律，不可以。这也说明，证果以后也容易犯断见。所以常见、断见就是观念问题，见解是思想错误。

要知道“无间作意”。。生命的分段生死、变易生死，自性缘起性空，不生不灭之理，“由无间作意故，终不徒然而舍身命”。乃至菩萨道的，不随便把这个生命舍掉。从智法师，你把这段记下来，昨天老和尚问过。。。

“由殷重作意故，速证通慧。”“殷重作意”，专心立下志愿：我非修定证果不可！此即“殷重作意”，我们刚才讲的一段都“殷重作意”。他说，你若是下了决心修定力，会很快地得神通，得大智慧，“速证通慧”。这个生意可以做哦，你看，“速证通慧”，很快哦，你们下下功夫看。

所以“殷重作意”，我们自己对于修行要认真，要看重。修行唯一的一条大路——定，修定慧，定慧的方法是作意而修。归纳起来两个法门，分析起来有八万四千，弥勒菩萨在《瑜伽师地论》中归纳起来有两种：一种是“有分别影像作意”；一种是“无分别影像作意”。刚才给你们解释过了。那么如何证得快呢？必须要“殷重作意”。懂了吧？不要落在昏沉中，我讲了半天，我把妈妈那里吃奶奶的力气都拿出来了，你们还在昏沉，那就要命了。

“随顺作意者，谓由此故，厌坏所缘，顺断烦恼。”就是说，他不是提出有四十种作意吗，这篇一开始时，不要忘记了啊。。另外一个名词，为什么叫做“随顺作意”？这是佛学的名称，弥勒菩萨告诉我们什么是“随顺作意”？因为你修止观的关系，修定的关系，“厌坏所缘”，自然会厌离世间，破坏了世间一切的外缘，“顺断烦恼”，一切烦恼自然顿断，所以叫做“随顺作意。”

“对治作意者，谓由此故，正舍诸惑任持于断，令诸烦恼远离相续。”怎么叫“对治作意”呢？为什么我们学佛要修定？戒定慧，要修定呢？这里为什么不提戒呢？因为一得定了，不要谈戒了，一得定了以后，根本起心动念都不动了，没有所犯嘛，戒在其中矣，所以不谈戒，定最重要。那么，定是对治什么呢？医治什么呢？医治一切妄想烦恼，无明习气。所以由于此故，由于得定，“正舍诸惑”，一切不了解的抛掉了，“任持于断”，能断一切烦恼。“令诸烦恼远离相续”，一切烦恼远离，不会连锁下去，所以叫做“对治作意。”

“顺清净作意者，谓由此故，修六随念。”哪六种“随念”？因为修定的关系，有六种“随念”

“或复思惟随一妙事。”或者，由于“思维”处，跟“随”到一件“妙事”。。比如说，因为定境界，得了这个清净境界，马上联想到极乐世界阿弥陀佛，或者药师如来世界那个清净光明，这个境界马上就呈现了，马上出现“六随念”，六根跟着清静了，一下就清静了。

“顺观察作意者，谓由此故，观诸烦恼断与未断，或复观察自己所证，及先所观诸法道理。”怎么叫“顺观察作意”呢？由于在这个定境界当中，自己可以观察到：我自己的习气，某一种烦恼断了，减轻了，某一种烦恼还很重。比如我现在贪吃的心很重；或者我贪懒这个心很重；或者我现在对于人物是非比较少管了，没有什么了不起了；或者觉得对人物是非还管得很牢，唯有什么进步了呢？偷懒进步了，懒的打坐。就是说，“随诸”观察“断与未断”，自己看的很清楚。或者能够“观察自己所证”的这个空的境界，所证的清净境界，所证的妙通境界，所证的气脉变化境界是不是对，自己在定境界里自然发慧，观得很清楚。“及先所观诸法道理”，乃至过去所学的，佛经上所看来的，老师那里所听来的，善知识那里所了解的，哪个是对的，哪个是不对的，搞的清清楚楚。

我想一条一条地讲下去多没有意思啊，下面一看就都懂了嘛。。你又贪污了我两分钟，叫做早到迟退。。。
(20-10B)

谓由此故。于奢摩他毗钵舍那。随修一分。具分修作意者。谓由此故。二分双修。无间作意者。谓一切时无间无断。相续而转。”（十一卷）
A)有分别影像所缘作意,你们为什么白骨观观不起来,知道吗? 为什么观不起来?现在懂了吧? 懂了你讲...:
。。。（同学讲。。。）错了，错了没有关系，当学生的应该错，不错还当学生？(师希望学生能)：“我对了，你下来！我上来！”哈，对不对?
(B)

“谓由此故。”“分别影像所缘作意”的例子多得很，比如修药师如来的，(你看)禅秘要法我叫你修,你自己有病了，你可以观药师如来或者白衣观音在头顶上，有许多活宝听我说了多次，还说没有影像，你是第六意识在分别观音菩萨啊！！！

(C)“寂静作意者，谓由此故，或有最初安心于内，或毗钵舍那而为上首。”“寂静作意”是什么？“谓由此故”，上来两腿一盘，一定，“最初安心于内”，此心不动就坐下了，就是我们普通禅宗讲的：一切放下，安心不动，也到家了，所以法门是多方的。你看二祖见达摩祖师：

问他：“你要什么？”

他说：“我此心不能安，请大师为我安心。”

他说：“拿心来，我给你安。”

他就找：“觅心了不可得？”心拿不出来啊？没有啊？找不到啊？

达摩祖师说：“就是这样！为你安心竟。”

好了，他就悟了。此心了不可得啊，这个念头抓不住的，当下即空，就在这一念一空，就定下去了。“或毗钵舍那而为上首”安下去了以后，万念(缘)放下，一念不生，此心安了，再看世间的一切一切，原来是如如不动的啊。这就是定中有观，这就是“毗钵舍那而为上首”，以观“为上首。”

(21-11A)

“胜解”，因为“思择”，思维修，作意来的。这个时候，一边在这个佛像的境界定住了，“净修智见”，正思维修，加上八正道，四念处，都变成观明点这一点，观佛像这一点加行了。乃至禅宗的话头，禅宗的公案，乃至阿弥陀佛的佛号，这个时候，你修某一个法的时候，其它八万四(三)千九九九个法门都是它的加行(结合录音和上下文也是3)。当你修禅的时候，净土、密宗一切一切法门都是它的加行。等于我们这一堂人坐在这里，我在中间一坐，其他人都是附属的，对不对？你坐在中间，是不是别的人都好象帮忙你的？陪你坐着，是不是？还是你陪他坐着？主观立场不同。所以一切法，皆是一切加行，这懂了吧？

南师讲《瑜伽师地论》（17-09A）

我们修定的人，学佛法为什么不能得定？这五盖盖住了。最后一盖疑盖还最厉害。进(讲)良心话，我们大家很坦然地讲，你们现在年轻，都学佛，你们有没有自信：我这一生非成功不可！有没有这个信心？你们有没有这个信心？除了疯子才有这个信心。（有答：有。）

南师讲《瑜伽师地论》（23-12A）

“力励运转作意者。谓修始业未得作意者所有作意。有间运转作意者。谓已得作意。于上慢缓修加行者所有作意。有功用运转作意者。谓即于此勇猛精进无有慢缓。修加行者所有作意。自然运转作意者。谓于四时决定作意。一得作意时。二正入已入根本定时。三修现观时。四正得已得阿罗汉时。思择作意者。谓毗钵舍那品作意。内摄作意者。谓奢摩他品作意。净障作意者。谓由此故。弃舍诸漏永害粗重。依止成办所行清净作意者。谓由此故。依离一切粗重之身。虽行一切所缘境界。而诸烦恼不复现行。他所建立作意者。谓诸声闻所有作意。要从他音。乃能于内如理作意故。内增上取作意者。谓诸独觉及诸菩萨所有作意。以不从师而觉悟故。广大作意者。谓诸菩萨为善了知生死过失。出离方便发弘誓愿。趣大菩提所有作意。遍行作意者。谓佛世尊现见一切无障碍智相应作意。若诸菩萨遍于三乘及五明处方便善巧所有作意。

此中了相作意。摄缘法缘义。余六作意。唯摄缘义。缘身等境四种作意。遍在七摄。了相胜解加行究竟果作意。”（十一卷）

。。。这一段跳过去不讲，可不可以？举手表决。。。哦，少数服从多数，只好讲下去了。

“力励运转作意者，谓修始业未得作意者所有作意。”怎么叫用“力”地勉“励”自己？“运转”即转化过来。此修止的作意法门是讲开始修行的人“未得作意”，观也观不起来，影像也没有，佛学的什么六根、六尘、五阴、空、不空啊都弄得很透彻，但是，用功用不上路。这个时候，“修始业，未得作意”，作意的道理始终搞不明白，观想也观不起来，静止也静不了，不打坐还好，越打坐，思想妄念越多。再不然上座就昏沉，就睡觉，这就是“修始业未得作意”。

“所有作意”，所有的作意境界起不来，这个时候必须要下决心求一种方法来（克服）自己。比如显教的修法：般舟三昧，就是“力励运转作意”之一。

所谓的般舟三昧（修法）就是在一个大殿或者空房间里，桌子板凳什么都没有，一样东西都不能有，佛像也不能有，有个佛像也是有所依靠。然后，上面吊了很多的绳子，不是给你上吊吊死的啊，那个绳子（围腰）一圈挂着，一边走，经行。念佛也好、参禅也好、作意观想也好，光是走，或者七天、二十一天、四十九天，甚至一百天，只是走，常行不坐，不卧。实在累了就把两手套在绳子里一挂，站一下。然后还是走（有问：吃饭大小便怎么办？）吃饭大小便都要站着，也不准坐下来。（有问：那不大方便吧？）当然不方便一点了，可是你修般舟三昧非要这样修，两腿搬开一点，大便照样走，没有什么了不起。比如有一位我晓得的前辈，他修过，告诉我：到了八、九天时硬是受不了，比死都痛苦，两条腿肿得如水桶那么粗。可是他准备不要这条命了，要一生证到。他说走到四十几天的时候两腿缩小了，到了五十几天以后啊，那不是在走啊，在房间里如同在空中飞一样之轻灵，之舒服。哎，你们不要去尝试般舟三昧啊，不是开玩笑的。昏沉太重的人，散乱心太重的人，自己觉得业力重的人，自己拿最苦的苦行来“力励”作意，“力励”修行。所以，修行是以苦为师，拿苦给自己吃的，不是图舒服的。好好的事情不干，两条腿弯起了，坐在那里坐着，这个事情并不（怎么样）。。当然也很舒服，你若得了定，那无往而不舒服，无往而不乐，没有得定时一切皆苦，有求都是苦。这是讲“力励作意”，举了般舟三昧的例子。比如有人拜佛，昼夜都在拜，不间断，拜到趴在地上爬不起来，只要能够勉强地爬起来，还是拜下去，这些都是“力励作意”的修行。真要修行是没有那么轻松的，对自己原谅，对自己优待，对自己宽松放逸，决不能成功。

“有间运转作意者，谓已得作意，于上慢缓修加行者所有作意。”上面不是讲过一条是无间作

意吗，无间是没有间断过，这里的一条是讲可以间断，变换方法。“谓已得作意”，比如观想或者念佛的人，已经得到念佛三昧了，还要进修。或者已经得清净现前的人，那么可以调换一下方法，“慢缓修加行者所有作意”，用各种方法来查验试验自己，变更修持。

“有功用运转作意者，谓即于此勇猛精进无有慢缓。”什么叫“有功用”？即随时在用功中的“运转作意”。就是说，你在修定的时候，在“勇猛精进”中，不慢不快，一贯地那么下去，故叫做“有功用”“作意”。

“修加行者所有作意。”都属于修各种加行，但是不离本行（主修）。即如刚才所引用的“龙衔海珠，游鱼不顾。”

“自然运转作意者，谓于四时决定作意：一得作意时；二正入已入根本定时；三修现观时；四正得已得阿罗汉时。”什么叫“自然运转作意”？这包括四种。如果你们用功到这个阶段就很舒服了，几乎快要到达无功用了。上面讲的都是“有功”，需要用功。到达定力足了，自然作意，无往而不定。爬山也在定，跑步也在定，运动也在定，“自然运转作意”。这包括“四”个时间的“决定作意”，即在四种情况下，都晓得修持的法门。第一种是“得作意时”，比如你修光明点，或者观佛像，观起来了，行住坐卧，乃至入世出世，这个影像始终永远不变。“得作意时”，得到了，然后就不需要那么作意了，它自然（在），随便到哪里：歌厅舞厅，乃至麻将桌上，当然不鼓励你们打牌了，吃饭，上一号，二号，三号，四号，这一切境界中，这个止观的境界不变。这是第一种，属于“自然运转作意者”。

第二是已经进“入根本定”的时候，作意观想境界中，要空就空，要有就有，即空即有，非空非有，性空缘起，如意出入。初禅、二禅、三禅、四禅不谈，可以如意出入，这个时候就是属于“自然运转作意”。

第三是“修现观时”，这个“现观”是有限度的，是第六意识的“现观”。就是说，入世出世，乃至在前方作战，炮火连天，生命随时在刹那间不保，那个时候的现场境界一切观空，在清净境界里。乃至原子弹炸下来，如永嘉大师所讲的“纵使铁轮顶上旋”，就是原子弹正好在我的头顶上炸了，“定慧圆明终不失。”自己还在定中，毫不相干，乃至骨头被炸成灰粉了，定境没有变，即“现观”作意。

第四种，“正得已得阿罗汉时”，证得最后的九次第定，四禅八定到最后，完全入了灭尽定境。故阿罗汉入灭尽定境不是我们凡夫所想的那么（难），他是非常自然的，很自在。

“思择作意者，”即思维抉择。

“谓毗钵舍那品作意。”就是一切都在观中。比如刚才我们大家做实验，观一个明点，或者观一个佛像，作意起来时，你说这个止，一念不动的止有没有观呢？当然是观，因为你这个明点是观起来的，是作意观起的。故止中有观，“毗钵舍那”即观。

“内摄作意者，谓奢摩他品作意。”一切归之为内。你们研究佛经要注意，一个内一个外要你们的命。讲定心于内，然后你们打起坐来拼命把那点光啊，佛像啊抓到身体里面，放在心窝子里，是不是这样？所以啊，血压也高了，胃也不好了，消化也不了，病也生起来，他并没有告诉你在身体之内啊，只是内而已。什么谓之内？无内外之内，唯心谓之内。心意识散乱，向外驰求就是外，你硬是要把它弄到身体里头。。所以道家有许多修这个丹田啊，修肚脐眼下面一寸三分啊，女人若是故意守这里啊，不得了，会得血崩症，会死人啊；男性修久了遗精啊，漏丹啊，什么都来了，（男女）都不可以。你守这里干什么？这里有什么？肠子大便！你守它干嘛？你又不是做清道夫的，挑大便的，老是看着自己的肚脐眼干嘛？内在不是在身体以内，是心，此心内定，不分（身体）内外之内。“内摄作意者，谓奢摩他品作意。”

“净障作意者，谓由此故，弃舍诸漏永害粗重。”“净障”即净了一切业障，因为修定，一切没有了。因为修定的关系可以得无漏果，“弃舍诸漏”，“永害粗重”，没有“粗重”，永远在轻安的境界里。

“依止成办所行清净作意者，谓由此故，依离一切粗重之身，虽行一切所缘境界，而诸烦恼不复现行。”就是说，真得了定的人，我们这个父母所生的肉身转了，平常凡夫的肉身非常粗重，在道家讲就是：没有仙骨。骨骼非常重，又笨，骨节不珊然。历史上讲唐朝的宰相李密，就是吃了懒禅禅师鼻涕做作料的半个芋头，说是出来后骨骼珊然，走起路来，骨骼沙沙地响，那么轻灵，仙骨。得了道的人骨骼肌肉一定轻灵，一切粗重离开了。“虽行一切所缘境界”，虽然入世，做事做人“而诸烦恼不复现行，”永远起不了烦恼。不是故意不起烦恼，想起烦恼，没得烦恼。故道家的张紫阳讲过这句话：“烦恼无有更上心。”心里想：弄个烦恼来烦烦，玩一下。去了烦恼，会到这个境界。身体粗重离开了，永远轻安；心解脱了，永远无烦恼。

“他所建立作意者，谓诸声闻所有作意，要从他音，乃能于内如理作意故。”“他所建立作意者”，“他”即外面的，靠其它的。就是说，佛的一切小乘弟子们“声闻”众。什么是声闻众呢？不是说听到声音就得道了，是因为佛经的说法教化。等于你们诸位同学一样，上课听听，烦恼就少一点，做人好个半秒钟，不听的时候，老毛病依然如故，“野火烧不尽，春风吹又生。”此声闻众。天天挨一顿骂，骂了后很乖，不骂的时候，皮都发痒。连声闻的声闻（都不够），只好扣一个大乘（帽子顶着）。所谓“他所建立”。。比如念佛，钟一敲，上殿念佛，念了几声，好多人眼泪双垂，这就是声闻众。一听到那个声音，境界环境影响他，善心就起了一

点点，离开了木鱼引磬，一出门：“好讨厌！”（脾气）就来了，是不是这样？没有错吧？都属于声闻众。所以靠念佛、靠念咒子、靠佛音声所伴是“谓诸声闻所有作意”，就是“他所建立”，不是自己的功力到达了，依赖于善知识，依赖于菩萨，依赖于佛，依赖于圣人的引导，自己才有一点点好的心理境界出现。不然，丢在那个环境里啊，自己是莫名其“力”，钻出来一个土地堂，莫名其妙（庙），莫名其“土地堂”。所以，“要从他音，乃能于内如理作意故。”听了别人的讲，多听听经，多听听念诵，然后心里才合理一点，但只要三天不好好守规矩，心里就又如野马奔腾。

“内增上取作意者，谓诸独觉及诸菩萨所有作意，”这就高了，是自己“内”在定慧的力量一天天在增长，“增上取作意”。这就是“独觉”辟支佛的境界“及诸菩萨”们的境界。那是“不从师”，不靠环境，也不靠善知识的护持。。讲好听点叫护持，其实就是挨骂。完全是自己晓得进修，菩萨境界。

“以不从师而觉悟故。”不需要善知识老师的教育，自己随时能够进入，随时觉悟。

“广大作意者，谓诸菩萨为善了知生死过失，出离方便发弘誓愿，趣大菩提所有作意。”这是大菩萨的境界，大乘道。大乘道一切菩萨的愿力与普贤菩萨的大愿以止观法门来讲，叫做“广大作意”。我们都晓得普贤菩萨的十大愿：虚空有尽，我愿无穷。多伟大！虚空若是有边啊，我的愿力比虚空还大！然后一转，而虚空无有尽故，我愿故无穷。虚空是无量无边的，所以我的愿力也同虚空一样，也是无量无边。明知众生度不了，明知众生不可度，明知众生不能度，不要度，我也度，反正是你不爱我，我爱你，总是爱到底为止，这叫做菩萨“广大”愿。所以只有菩萨的境界才“发弘誓愿”。“弘”是那么广大，一切众生可以反对我，一切众生可以杀掉我，一切众生可以骂我，我始终慈悲一切众生，永远追随一切众生，此乃“弘誓愿”。“趣大菩提所有作意”，这是大乘道的菩萨发阿耨多罗无上菩提心的大愿，这叫“广大作意”。

“遍行作意者，谓佛世尊现见一切无障碍智相应作意。”“遍行作意”不是菩萨境界，是佛境界。“遍行”即无所不在，没有涅盘，没有佛涅盘，也没有正法、相法、末法，永远存在，都在一切众生的心中，只是你自己不知道而已，这叫“遍行作意”，只有佛的境界做得到。故《楞伽经》说：“无有佛涅盘，亦无涅盘佛。”佛在哪里？释迦牟尼佛随时都在，阿弥陀佛随时都在众生的心念中，“遍行作意”。

“若诸菩萨遍于三乘及五明处方便善巧所有作意。”包括了大乘菩萨道，“三乘”，“五明”，“方便善巧所有作意”，八万四千法门无所不知，无所不晓。

这叫做修止观瑜伽四十种作意的范围，都给你们解释完了。现在再进一步分析。你看弥勒菩萨多慈悲啊！一条条地反复讲。你们看懂了还是要听人家讲下去，这是表示你不粗心大意。你看弥勒菩萨说法，当时听的都是大菩萨，那还不懂吗？。。不一定懂，粗心就过去了，他再分析。

“此中了相作意，摄缘法缘义，余六作意，唯摄缘义，缘身等境四种作意，遍在七摄。”他说这四十种作意范围里的所谓“了相作意”怎么讲呢？“摄”即包含，包含了“缘法”、“缘义”。谁解释一下“缘法”、“缘义”这两个名词啊？我喝一口茶，偷点懒。“缘”是所缘的境界，比如我们念佛是缘念佛而修法。开始修没有不所缘的，一种是“缘法”，缘什么法呢？四念处，四正勤乃至三十七道品都是法，乃至念咒也是法。密宗的念咒观想是属于四念处中的哪一法？你们居士都学过密宗的，讲讲看？参参看啊？这都是属于“缘法”。比如刚才讲的叫你们观明点，看佛像也是“缘法”，有一个方法，包括一切事。

“缘义”呢？“义”即理，参究这个理。比如《楞严经》：“觉海性澄圆，圆澄觉元妙。元明照生所，所立照性亡。”比如你们早晚课所念的《楞严咒》的咒子，“妙湛总持不动尊，首楞严王世稀有。销我亿劫颠倒想，不历僧祈获法身。”你们光念过去了，心中没有“缘义”，这句话的意义在哪里？什么是“销我亿劫颠倒想，不历僧只获法身。”“我今得果成宝王。。。”你们念的时候有没有“缘义”呢？光是木鱼一敲，一个字一个字地念过去了，这个意思你们没有去想过，不是“缘义”，也不是“缘法”。所以，修行皆不是“缘法”，就是“缘义”，义就是理。所以“了相作意”是包含了“缘法缘义”，乃至于“余六作意”都包含在内。

严重地讲，“了相作意”是“缘法、缘义”，及“余六作意”，包括了“缘义”在内，即参究这个道理，还有“缘身等境”，比如密宗的修气脉就是“缘身”。甚至道家的修气脉也是“缘身”。甚至于密宗莲花部的观想顶上俺字，心中阿字，膝盖上、肩膀上什么梵文字，怎么做手印、献曼达、献花这些等等都是修身，由身瑜伽修到卢舍那佛境界，一样可以成就。这是讲包括“缘身”等的四种作意。“遍在七摄”，普遍地，包括了缘法、缘义、缘身等等都包含在七个里头。

“了相胜解加行究竟果作意。”是什么意思？“了相”。。比如说天台宗，当然智者大师是成就的，故讲得对，证道是：“谓了义之所了，非生因之所生。”这里的了义不是了义佛经的意思，是了相，真了了。比如我们这个玻璃球掉在地上打破了：“格老子，算了！”“算了！”是北方话，就是这个“了”字。打破了，玻璃粉碎了，你看不看？你舍不舍得？管他呢，舍得不舍得也都“了”了，“了义之所了”就是这样“了”。所以，修道证果是“了义之所了，非生因之所生。”不是你另外生出个东西来。懂了吧？比如我看到很多学佛的：哎呀，你年纪那么大了，子孙满堂，什么都满足了。。。

南师讲《瑜伽师地论》（24-12B）

“通摄胜解真实作意。观察作意。唯摄胜解。余三作意。唯摄真实。此就前门。就余门者。当知随应七种作意皆摄。有学及非学非无学二种作意。亦摄无学作意。谓清净地了相作意。及加行究竟果作意。了相胜解观察作意。摄遍知作意。余三作意。摄正断作意。加行究竟果作意。摄已断作意。观察作意。唯摄有分别影像所缘作意。余六作意。通摄二种。事边际所缘作意。遍一切摄。所作成办所缘作意。若就初门。遍一切摄。。。。又了相作意。若他所建立作意摄者。以闻他音及内如理作意定为其缘。若内增上取作意摄者。唯先资粮以为其缘。所余作意。前前后后传为其缘。

复次云何所缘差别。谓相差别。何等为相。略有四种。一所缘相。二因缘相。三应远离相。四应修习相。所缘相者。谓所知事分别体相。因缘相者谓定资粮。应远离相。复有四种。谓沈相掉相。乱相着相。应修习相。当知对治此四种相。何等沈相。谓不守根门。食不知量。初夜后夜。不常觉寤勤修观行。不正知住。是痴行性。耽着睡眠。无巧便慧。恶作俱行。欲勤心观。不曾修习正奢摩他。于奢摩他未为纯善。一向思惟奢摩他相。其心惛闇。于胜境界不乐攀缘。何等掉相。谓不守根门等四。如前广说。是贪行性。乐不寂静。无厌离心。无巧便慧。太举俱行。如前欲等。不曾修举。于举未善唯一向修。由于种种随顺掉法亲里寻等动乱其心。”（十一卷）

。。。这里盖庙子，那里搞什么，永远不了，世界是无了之局。要了就是这一刹那之间，这个水晶球丢在地上：“格老子，了就了了！”只有了因之所了，非生因之所生。哪有不了的时候？几时得了？所以古人说：“即要休去便休去，”现在放下就放下了，“要得了时无了时。”你说等到哪一天事情做完了才来修行？没有了的时候！哪有了？“要得了时无了时。”就是这个道理。所以叫“了相作意”，要了就了，一了就百了。“了相胜解加行究竟果作意。”怎么讲呢？

“通摄胜解真实作意，观察作意，唯摄胜解，余三作意，唯摄真实。此就前门，就余门者，当知随应七种作意皆摄：有学及非学非无学二种作意；亦摄无学作意；”“有学”就是我们刚刚要学佛（的人）。“非学”相等于无学位，不需要再学，到家了。“非学非无学二种作意”是已经证到二乘菩萨境界之间。绝对“无学”是大阿罗汉与菩萨之间。

“谓清净地了相作意；及加行究竟果作意；了相胜解观察作意；摄遍知作意。余三作意，摄正断作意。加行究竟果作意，摄已断作意。观察作意，唯摄有分别影像所缘作意。余六作意，通摄二种。事边际所缘作意，遍一切摄。所作成办所缘作意，若就初门，遍一切摄。”我这样念下去有没有味道？你们就了了，一点味道都没有，真了了。你看，学《瑜伽师地论》，学佛法要怎么学？你们懂了没有？我刚才故意不给你们讲，我晓得你们不懂的，念下去就没得味道了。这一段你要画表格归纳这个理论，看摆在什么范围内，这是逻辑、因明。这个理论属于什么范围？彼此牵连相关的（是什么）？这是属于《瑜伽师地论》的法相唯识之学，弥勒菩萨的学识是非常科学的，难于研究的理由就在这里。假设你们粗心大意，以为自己已经了了，才没有了呢了，了不了的。分析精详，一路分析下来，这个归那个，那个归这个；那个就是这个，这个就是那个，一路牵连的关系。

　　好，念这段的最后一行：

“又了相作意，若他所建立作意摄者，以闻他音及内如理作意定为其缘。若内增上取作意摄者，唯先资粮以为其缘。所余作意，前前后后传为其缘。”这是这一段的最后结论，刚才我们也讲到“内增上取作意”，“唯先资粮以为其缘”。我们做生意要先有本钱啊，做人吃饭要有粮草啊，学佛修行，不管在家出家，也是先要准备本钱啊。什么本钱呢？福德资粮、智慧资粮，没有福报修不成的。自己刚刚想要清净，在庙上修七天，家里打电话来说：“妈妈这两天血压高了，想你。”你非动心走了不可，对不对？刚刚说：“哎呀，我要在这个地方清净两天。”就有个烦恼来找你，你自己火也大了。再不然，刚刚打坐坐得好，旁边一个人放了一个臭屁，把你臭死了，你气得就想打架——福报不够。所以要想修行啊，要福德资粮具备。福报怎么修呢？平常做人做事的一切善心念念回向菩提，积累福德资粮；第二还要智慧资粮，要遇善知识，经教教理统统豁然而贯通。要二资粮，福德资粮与智慧资粮具备了，然后才可以起修。像你们诸位在这里，你看，两种资粮都有，不过，你们把这两种资粮啊都（浪费了），倒入那个潲水缸里去了，宝贝都倒掉了。那是生福德的啊，其将来的果报也不可思议啊,我告诉你们，警告你们，试试看啊，我讲的话都有（根据）的。禅宗讲不要“莫将容易得，便做等闲看。”那么好的一个环境给你，自己不修福德资粮，不尊重福德资粮，不珍惜智慧资粮，自己还在那里闹别扭。你现在固然是痛快了，其果报在那里是不可思议啊，试试看吧。讲句北方人的土话：“走着瞧吧。”慢慢看吧，一个个果报都会来是，不然佛法无灵，那我就不信佛了。佛法的因果历然啊，一点都不差的，你不相信就试试看。

所以说“唯先资粮以为其缘。所余作意，前前后后传为其缘。”前因后果。比如我们今天为什么感冒了？因为昨天穿少了，这是它的前因，凉到了是它的后果。因为昨天吃坏了，今天拉肚子是它的后果。“前前后后”前因后果，“传为其缘”互相为因果。因为今天生病了，所以不敢乱吃东西，不敢乱走，慢慢吃药，明天病好了再说。“前前后后传为其缘”互相为因果。尤其是修行人，起心动念，自己对于错误一点都不知道。其实啊，这个因缘统统种在那里，最后结账的时候只有自己吃亏，自作自受有什么办法？

“复次，云何所缘差别？”现在讲“所缘”了，刚才讲过有影相所缘与无影像所缘，缘个什么呢？刚才我给大家指出来：缘亮光、缘明点、缘佛像，我给大家讲了两种方法。当然，不要缘

你的情人，那越缘越糟糕，越堕落，像第六世达赖一样，那不行。那我缘钞票最容易了？天天弄张钞票在那里看，（看钞票上那个头像，哈哈。。）缘缘，本来一境，都是所缘，这个我讲过了。现在，“云何所缘差别”呢？

“谓相差别。何等为相？略有四种：一所缘相；二因缘相；三应远离相；四应修习相。所缘相者，谓所知事分别体相。” “所缘相”你所知道的事情，意识分别。比如说：拿修法来讲，有人对观世音菩萨特别有缘，你就选观白衣观音，尤其是白衣观音化作女性的形象，对这个娑婆世界，对我们东方世界特别有缘。只有菩萨慈悲念女身，观世音菩萨为什么化女身相？因为他知道世界上的女人最伟大，女人最痛苦，女人最值得救度，所以他在东方世界始终以女身出现，清净庄严。

现女相是菩萨慈悲，是代表母爱的大慈悲的爱；弥勒菩萨始终是男身相，代表父慈，所以弥勒被称为大慈士，这是所“谓所知事分别体相”。比如有些修密宗的喜欢修绿度母，那个跳舞的姿势，腰怎么一摆，上身是裸的，手这么一拿，眼睛向外一瞥，一身都是绿色的。有人看到后特别有缘，一念就灵光，那你就去修绿度母。二十一尊度母，有绿的度母，红的度母，白的度母，各种度母，还有金刚度母。所谓度母者，就是观世音菩萨的三十二化身，母者是妈妈。所以我经常说，我们离开佛教看世界上的宗教，一般人恨死了：哎呀，男人看不起女人，女人讨厌男人，讲了半天还是女人最伟大，天主教最后还是圣母玛利亚；佛教最了不起的观世音菩萨是以女身出现；道教的玉皇大帝狠的不得了，但怕他的妈妈瑶池圣母。所有的宗教最后还是女性伟大，对不对？我这是替女性讲话啊，女性同学应该送我一个红包啊。“谓所知事分别体相”。

“因缘相者谓定资粮。”得定。修一切止观就是为了得定。

“应远离相，复有四种：谓沈相、掉相。”修行不应该有的四种相：“沈相”即昏沉，一打坐就头脑昏聩，睡眠。“掉相”不是散乱啊，是跳动。有时候打坐起来好像有点清净，突然一个念头来了：“哎，讨厌，掉了。”没有想。。。没有想，突然又蹦出来一个：“哎，讨厌，又丢掉了。”这种是“掉相”。

“乱相、着相。”散乱是根本坐不下去。“着相”不可以，即使得到了一个空，得到清净了，也不要“着相”，“龙衔海珠，游鱼不顾”啊，清净相都不着。如果你是分别影像所缘，我要缘一个观音相或者佛像，或者一点明点亮光，结果啊，亮光缘不起来，一股清净相来了，身心非常清净，然后我贪着清净就定下去，认为自己对了。错了，这是“着相”，你被清净相迷走了，你的定境界，这个专一的分别影像离开了主体，不能得定，懂了吧。所以你们有许多是到了边缘不能得定，就是“着相”。特别注意“沈相”、“掉相”、“乱相”、“着相”，这四种相不能着。《金刚经》的四种相，人相、我相、众生相、寿者相，那是大乘菩萨的以体而论，以性而论；这个是以功用而论。

“应修习相，当知对治此四种相。”对“昏沉”、“掉举”、“散乱”、“着相”要对治。

“何等沈相？谓不守根门，食不知量，初夜后夜，不常觉寤勤修观行，不正知住，是痴行性。”注意啊，出家修行的更要注意啊，什么叫容易落沉相？打起坐来不能用功？因为“不守根门”，六根不守，就是身体放逸。所以戒律（要求）目不斜视，笑不露齿，就是守根门。“哈哈”一笑就散乱了，所以要笑不露齿，笑要微微的，牙齿都看不见；眼睛不要东看西看，要守六根根门。最重要的是“食要知量”，饮食。不要贪嘴啊，很多毛病都是吃出来的，吃坏的，食要知量。“初夜后夜”即上半夜下半夜，“不常觉寤”。喜欢贪睡，睡懒觉，不“勤修观行”就是堕落，“不正知住”。为什么会如此？因为没有“正知”，这属于“痴行性”，痴的根性太重。

“耽着睡眠，无巧便慧，恶作俱行，欲勤心观，不曾修习正奢摩他。”贪睡，还说睡不够，功课太多了，太累了。“无巧便慧”，自己又不懂得方法，没有智慧，不懂调整自己精神的方法。“恶作俱行”，所以啊，一边出家，一边心里后悔讨厌；一边修道，一边是自己生气；一边在这个环境里，一边讨厌这个环境。都在“恶作俱行”，同时跟烦恼一起来。“欲勤心观，不曾修习正奢摩他。”想用功一点，心里去观想，但是，正修行之路得不到。

“于奢摩他未为纯善。”对于修止的方法，修定的方法根本做不到。就是说在方法上没有达到至善的境界。

“一向思惟奢摩他相，其心惛闇，于胜境界不乐攀缘。”他说“一向”对于修止得定的“相”，“其心惛闇”。一打起坐来两腿一盘，定还没有定，瞌睡来了，就想睡觉。“于胜境界不乐攀缘”，对于上进的圣人境界，并不想求进步。有些同学一样：“哎，佛学我很喜欢。”

我说：“真的？”

“真的，我很喜欢。不过是喜欢听听了。”

“你修不修呢？”

“那我还做不到。”这就是“于胜境界不乐攀缘”，都属于痴性，都是愚痴人，白痴，智慧的白痴。世间的多情人，佛法的愚痴人。这都属于昏沉的一面，属于昏沉根性种子的人。

“何等掉相？谓不守根门等四，如前广说，是贪行性。”掉举心什么？就是“不守根门等四”即“食不知量，初夜后夜，不常觉寤勤修观行，不正知住。”这些都一样，是“贪行性”。掉

举心是这么来的？是因为你贪欲心重。

“乐不寂静，无厌离心，无巧便慧，太举俱行，”不是“太”，是“恶”？“恶举俱行”，还是“恶作俱行”？

“如前欲等，不曾修举，于举未善唯一向修，由于种种随顺掉法亲里寻等动乱其心。”“掉举心是贪心重。这里有一个字有问题，”“太举俱行”的“太”字要查一下，**负责查一下其它经典版本。“何等掉相？”掉举心是贪心的一种，“乐不寂静”不喜欢清净的境界，不喜欢定的境界，对于世间贪恋的很。我经常碰到有些朋友说：“学佛的人要离娑婆世界，哼，我不想离开这个世界。娑婆世界有什么坏？哪样不好？电灯、冷气，哪样不舒服啊？何必到那个极乐世界呢？地都是平的，也没得山爬，玻璃为地，那我还要穿胶鞋，滑的很呢。”对这个世界没有“厌离心”，没有善巧方便的智慧，所以，“恶作俱行”，对于前面所讲的胜妙之乐，永远没有修学。这都是属于散乱心，甚至于想到家乡，修行还不到几天就想家了，亲朋故里，“寻等动乱其心”，这都属于掉举心，还不属于散乱心。。。超过了两分，四个钟头就给我超过八分。。

南师讲《瑜伽师地论》（24-12B）

“又了相作意，若他所建立作意摄者，以闻他音及内如理作意定为其缘。若内增上取作意摄者，唯先资粮以为其缘。所余作意，前前后后传为其缘。”这是这一段的最后结论，刚才我们也讲到“内增上取作意”，“唯先资粮以为其缘”。我们做生意要先有本钱啊，做人吃饭要有粮草啊，学佛修行，不管在家出家，也是先要准备本钱啊。什么本钱呢？福德资粮、智慧资粮，没有福报修不成的。自己刚刚想要清净，在庙上修七天，家里打电话来说：“妈妈这两天血压高了，想你。”你非动心走了不可，对不对？刚刚说：“哎呀，我要在这个地方清净两天。”就有个烦恼来找你，你自己火也大了。再不然，刚刚打坐坐得好，旁边一个人放了一个臭屁，把你臭死了，你气得就想打架——福报不够。所以要想修行啊，要福德资粮具备。福报怎么修呢？平常做人做事的一切善心念念回向菩提，积累福德资粮；第二还要智慧资粮，要与(遇)善知识（学习），经教教理统统豁然而贯通。要二资粮，福德资粮与智慧资粮具备了，然后才可以起修。

像你们诸位在这里，你看，两种资粮都有，不过，你们把两种资粮啊当成(当成什么南师没说)了入道(倒入)的##，那个潲水缸里去了，宝贝都倒掉了。

[b](建议改为:像你们诸位在这里，你看，两种资粮都有，不过，你们把两种资粮啊都倒入那个潲水缸里去了，宝贝都倒掉了。)

“复次，云何所缘差别？”现在讲“所缘”了，刚才讲过有影相所缘与无影像所缘，缘个什么呢？刚才我给大家指出来：缘亮光、缘明点、缘佛像，我给大家讲了两种方法。当然，不要缘你的情人，那越缘越糟糕，越堕落，
象第六世达赖一样，那不行。那我缘钞票最容易了？天天弄个国父头在那里看，那你缘缘，本来一静, 佛法生,都是所缘。

我改动的不是很有把握,善师兄再听听啊

南师讲《瑜伽师地论》（25-13A）

“复有三十二相。谓自心相。外相。所依相。所行相。作意相。心起相。安住相。自相相。共相相。粗相。静相。领纳相。分别相。俱行相。染污相。不染污相。正方便相。邪方便相。光明相。观察相。贤善定相。止相。举相。观相。舍相。入定相。住定相。出定相。增相。减相。方便相。引发相。云何自心相。谓有苾刍。先为烦恼染污心故。便于自心极善取相。如是如是心有染污。或无染污。由此方便。心处沈等。由此方便。不处沈等。言沈等者。谓沈等四。乃至令心碍着之相。或复于彼被染污心。云何外相。谓即于彼被染污心。了知自心被染污已。便取外相。谓光明相。或净妙相。或复余相。为欲除遣诸烦恼故。或令彼惑不现行故。云何所依相。谓分别体相。即是一切自身所摄五蕴。并种子相。”（十一卷）

。。。上次有个错字，“太举俱行”的“太”字，现在**查出来，是“大”，不是“太”。。。

我们《瑜伽师地论》的研究，现在开始是讲做功夫，修证佛法，修定的，所谓由止观证入清净，四禅八定的详细的分析之道。我个人的想法，本来想把它（这段）带过去，你们诸位自己去研究。原因是，好像大家连打坐都没有坐好，谈不到止；止没有止好，更谈不到观；止观没有弄好，谈不到定、慧；定慧都没有弄好，就没有四禅八定，那就是听了等于没有听。所以我想把它带过去。我个人的看法，是想先研究怎么样学佛出家，怎么样由小乘到大乘的修法，那当然要换好几卷了。但是，我虽然有这个想法，也要看你们大家诸位的意见。当然，我们这里的青年、老年，在家、出家的同学们中，也许有几位能了解的到，或者想要（听修定）的，但是，若是将就少数，多数就在那里听得很痛苦，勉强装着在很热心地听，听得懂的样子，那我觉得是虐待。所以，先征求大家的意见，看怎么样，都不要客气的，不要说老师没有权威。（有答：老师，还是请讲四禅八定，以后会对我们有用的。）这是你一个人的意见，你每次的意见都比较多的。其他诸位呢？。。。要求继续讲的举手吧，干脆利落。1、2、3。。。超过多数了，那就讲下去了啊。

上次我们讲到什么是昏沉，334页。哪位有红笔借我一下，我改一下“太举俱行”的“太”字，谢谢你。

“复有三十二相”这一段可以不讲，大家可以念过去。不过其每一个相，这个相就是说每一个境界，每一个情形，后面整个的《瑜伽师地论》都有解释的，并不（只）是这里提一段，《瑜伽师地论》的组织是非常科学的。若是按照现在的排版，其卷数就太多太多了。这里是提纲要，就是说每个小标题下面的内容后面都有注解。比如，这一页的下面：“云何入定相。谓由因缘所缘应修习相故。入三摩地。或复已得而现在前。云何住定相。谓即于彼诸相。善巧而取。由善取故。随其所欲。于定安住。”这里下面开始统统是解释。其实这段重要也是蛮重要的，不过我觉得很容易看懂，很容易过去。因为我念起国语没有你们标准，我自己也讨厌自己的声音，念的不标准，所以不想念下去，念下去吧，再来。

“复有三十二相：谓自心相、外相、所依相、所行相、作意相、心起相、安住相、自相相、共相相、粗相、静相、领纳相、分别相、俱行相、染污相、不染污相、正方便相、邪方便相、光明相、观察相、贤善定相、止相、举相、观相、舍相、入定相、住定相、出定相、增相、减相、方便相、引发相。”等等，所谓三十二相，不是佛身上的三十二相。成了佛的人有三十二相，八十种好，这个相好光明是怎么样来的？是由于内心自修，修养、修持的功德所成就的。此三十二相同佛的身相好象看起来没有关系，但是有关系，这必须要配合唯识、华严两方面去研究了。那么，这里提出的是“心相”，心理现状。就是说，你做工夫的境界有三十二个不同的境界、情形。

“云何自心相？谓有苾刍，先为烦恼染污心故，便于自心极善取相，如是如是心有染污，或无染污。由此方便，心处沈等；由此方便，不处沈等。”第一个，先解释怎么样叫做“心相”，拿我们现在的话讲：怎么样叫做人的心理现状呢？心理行为、心理思想的现状呢？就是说“谓有苾刍”出家，光是出家人啊，为什么这一部分只指比丘，不说唯有众生呢？因为这一部分是属于声闻乘的修道，就是注重出家专修的。为什么要出家？因为出家的目的，是离开世间，离开亲属，离开外缘，是专门求道的，所以现比丘相；女的呢，现比丘尼相，是这个道理。就是说有些比丘，去“烦恼染污心”，烦恼心。烦恼心嘛我们大家都有，心里很烦恼，大家心里有没有烦恼？一天到黑都在烦恼中。不是感冒头痛，就是心里难过，再不然钞票不够用，再不然赶来听课还要受人家干涉、限制，种种都是烦恼，无一不烦恼。肚子饿了烦恼，冷了烦恼，热了烦恼，这是烦恼相。烦恼不是痛苦哦，痛苦是粗的，痛硬是痛，苦硬是苦。烦恼是扰乱你很烦，就是我们讲的“好讨厌！”心里很烦、恼，不是头痛，是懊恼。等于我们说：“怎么都不对。”“哎，这个地方蛮好，不过有些人不对。”“哎，这个地方蛮好，有些同学不对。”“呃，我的上铺同学会打呼，我睡的很烦恼，下铺同学有香港脚，很臭，也没有洗，我鼻子闻得烦恼。”这叫烦恼，不是痛苦。烦恼相，众生皆有，所以要解脱烦恼才能得道。这个烦恼怎么解脱？

“染污”相不是烦恼相，染污相是块白布去染颜色一样，染上了，染污了，染了一个污点，染黑了，染的蓝了。所以我们读书做学问，实际上教育就是染污，把你染成好的。我们现在学的是佛法教育，准备成佛，染成佛的那个三十二相，坐在上面那个又白又胖很舒服的。我们想把自己染污成这个样子，这是善法染污；世间一切则是恶法的染污。所以烦恼、染污，如果拿心理学现在写这两个题目，一大本书了，这还是归纳。就是说，对于自己“烦恼”的心理现状，“染污”的经过。。因为一切众生皆有“烦恼”、“染污”心，这是两个大原则。

“便于自心极善取相。”人的自心本来是光明坦荡的，因为受了环境的影响，教育的影响，或者看了刊物、报纸啊等思想的影响，看了电影的影响，被染污了。染污了以后啊，戴了个有色的眼镜，看一切东西都变色了：这样不对，那样不对，就觉着自己对。自己对了什么？鼻子对着嘴，镜子里看自己，越看越对。鼻子很对，嘴也对，那别人都不对？因为心被染污。所以自心啊，“极善取相”，自己非常善于。。这个善并不是善恶之善，是形容词。抓住这个烦恼染污的主观形成的，认为这个就是对的，违犯我这个看法就不对，“善”于“取相”。这个善不是善恶的善，形容词。就是说，我们讲这个人字写得好，善于书法，就是这个善。不是说善于书法的人，他做人就很善，不一定，字写得好，做人很坏，也有。但是他有一善，善于书法，就是这个善，是形容词，所以中文要搞通。

“如是如是心有染污。”为什么加两个“如是”？“如是”就是这样，这样这样，这四个字一加，就包括这个心理行为的情况多得不得了。“心有染污”，心里有染污。像我们大家“心有染污”，承认不承认啊？是不是啊？（有答：是。）是啊。

“或无染污。”心“无染污”，那就证道了，那是真的比丘证阿罗汉，心里一无染污，干净，光明磊落，也无烦恼。所以“心有染污”相对的一面是心“无染污”，这两种都是心理的现状。

“由此方便，心处沈等；由此方便，不处沈等。”因为心里有染污，有烦恼，所以这个心沉没了，堕落下来了。沉者，沉没，形容在水里沉下去了，一个道理。“由此方便。”什么方便呢？就是说，由于染污与烦恼的关系，此心沉堕了。“由此方便，不处沈等。”有了修行证入的这个方法，故此心不沉没了，能够超拔出来，跳出来，超越了，超越世间，超越一切。这一段文字很容易看懂哦，仔细看。

“言沈等者。”怎么叫沉没呢？

“谓沈等四，乃至令心碍着之相，或复于彼被染污心。”怎么叫心沉没了呢？我们以前的心是怎么沉下去，堕下去了呢？谓“沈等四”相，沉没有四相。“乃至令心碍着之相”，心里头有

障碍，思想上有障碍，因为观点不同嘛，主观形成了，看一切都不对，只有我对，天大地大，月亮下面看影子，越看我越伟大，就是那个样子。不但是心理上的行为，思想上的碍着，久而久之，胸口胃口上也有一坨。你看一个人碰到烦恼的事情，慢慢胃口就不好了，胸口硬是有一坨，消化也不良，就形成心脏病，或者精神紧张病，肠胃病。所以，几乎很多的胃病，都是思想影响的。医学上分胃病有两种：一种是身神经的胃病，身体衰弱了；一种是脑神经胃病，思想用过度了，也会发生肠胃病。“令心碍着”。“或复于彼被染污心”，或者说，我们此心本来有烦恼，本来已经被染污了，在这个上面，彼，就是他，在他这个烦恼与染污的上面，更加烦恼，更染污下去了，更厉害地滚下去。

“云何外相？”什么是心相的外相？

“谓即于彼被染污心，了知自心被染污已，便取外相，谓光明相，或净妙相，或复余相，为欲除遣诸烦恼故，或令彼惑不现行故。”怎么叫做心的外相呢？讲修行方面，你们注意啊，这是讲正式声闻乘的比丘，正式修道的。。在佛法外的外道等一切还不讲，还不在此列，不在这一段的范围。就是说，怎么叫做心取“外相”的比丘，修道的人？“谓即于彼被染污心”心里被染污了。比如说，假定修净土，（就认为）只有净土宗才对。末法时代，现在有些人的理论是：禅宗容易落狂禅；密宗呢，那是外道、魔法，他搞不清楚，只有净土才对。那么这个心啊，已经被这一不净的净土给粘了，（被不净的）思想所染污了。染污对不对？对啊，要善的、好的一面，这是好的染污，不是坏的。比如鸭蛋教啊，鸡蛋教啊，一贯道啊，道一贯啊，那些等等啊，那就不同了哦，什么“现在是三七末劫啊。。。弥勒下生啊。。。大灾大难要来了啊。。。”然后又是什么什么，又是一套。什么“打坐要守这里啊。。。要守那里的窍啊。。。要打坐啊。。。”也叫人吃素啊，行善啊，他没有做坏事啊，可是全体都是邪见。他认为其它都不对，心被染污了，被外相所染污，主观形成了。

比如有些学密宗的人，像昨天有位朋友从美国回来说：美国现在流行的就是密宗啊！禅，当然认为是最高的密宗，不过最难。因为有密宗大师马上要来，他们先致意给我，我说：“没有问题，他来我欢迎。”叫他来，因为大家是老朋友，几十年前都知道的，也等于师兄弟一样。我说：“好啊。但是有些什么，也不要乱讲就可以了。”都七八十岁了，说要来讲净土经，我说：“可以啊，好啊。”像美国有些人，什么法王在那里。。。噢，只有密宗是佛法，其它没有，也被染污了，等等。

“了知自心被染污已。”虽然有些人境界上知道，自己的这个思想观念，那么就修那种法，“便取外相，谓光明相。”世界上有许多人看光的，像密宗看光的，还有旋（？）光的，当然你们都没有看到过，我也没有教你们，教你们一个礼拜都会，但是我懒得教你们，教你们会容易入魔。鼻头上挂一个圆圈，或者我把袖子一放，你眼睛瞪着一看，里头就放光。你想看东西在哪里，都找到了。有根器的练上一个礼拜，差一点的练三个月、一百天练下来，都成功了，然后都会看了；然后打起坐来看到前面一片光啊，噢——然后。。。“圆陀陀，光烁烁啊，妙光如来就是这个，这个就是道，性光圆明啊。。。”等等。你们不要摇头啊，自己还没有到哦，听我讲以为正知见，你们自己都在——那个正字上面加个不字，不知念个什么字。

“便取外相。”取了这个外相。

“谓光明相。”

“或净妙相。”然后用起功来，噢。。这要干净啊，手不洗念咒子不行啊，不能上香啊，那个上香拜佛的时候，手洗了干净，还要在香上摸一下。。。净妙相啊，里头还不是都是臭的，肉啊血啊的在滚，取这些净妙相？多了，这个净妙相。每一条里头，我告诉你，社会上宗教界，包括佛教以外的宗教，加起来，比如天主教：“天主玛利亚，只点蜡烛不点香。”那个蜡烛要点，香不点，天主教要点蜡烛。所以我们小时候都晓得“天主玛利亚，只点蜡烛不点香。”等于佛教界的：“烧香不放炮，菩萨不知道；烧香不敲磬，菩萨不相信。”这是我们小孩子时候受的宗教教育。这些都是“净妙相”。

“或复余相。”乃至种种着相的修法。那么，怎么样叫做不被染污呢？

“为欲除遣诸烦恼故。”他们这种光明的修法啦，各种修法都没有错啊，他认为这个方法可以使人去掉烦恼，一念不生也达得到。

“或令彼惑不现行故。”或者令一切所迷惑，无知的境界变成有知，开悟。就是修道都能成道，没有错，这是一套。心相，心理现象就是外道境界，叫外相。什么叫做外相呢？心外去求法，所以是外相。

“云何所依相？”什么叫“所依相”呢？

“谓分别体相，即是一切自身所摄五蕴，并种子相。”呃，这句话就要命了，你们又没有学过唯识，你们的佛学基础又不够。怎么叫做“所依相”呢？“谓分别体相”，那些声闻乘的比丘们，跟着佛学久了，佛法的道理都知道，什么是性、自体，什么是一切的相。比如说般若讲空，中观讲空，中性等等，都是讲体；法相宗唯识讲相，讲法相。什么是体？任何一个东西都是有体有相，比如这个玻璃烟灰缸，这是什么为体？玻璃为体；相呢？就是这个相；用呢？放烟灰用，当然也可以当别的用。虚空是什么体？虚空是虚空为体，空为体，没有东西为体，太虚为体；什么相呢？就是我们眼睛看到的这个什么都没有，就是这个相；用呢？飞机可以在里头飞啊，人还可以在里头跑，多了。任何东西，即使是空，都有它的体、相、用。学佛啊，先要把握这个，尤其是华严宗、唯识啊。

我们人什么为体？爸爸妈妈生我们，就是这个肉体为体；相呢？你看，我们那么多不同的相，

你的相我的相，都不同，你有三十二相，我也有三十二相，你那个嘴厚厚的，我那个嘴薄薄的。。。各有各的相；用呢？我们大家都在这里造业，就是做这个用，就是人的体、相、用。所以啊，“云何所依相？”“谓分别”，用思维分别、了解了，“一切”法的体用，即是“一切自身所摄五蕴”。

宇宙万有，世界上的万物，乃至我们自己此身，注意哦，自身所包含的五蕴：色、受、想、行、识。讲到这里。。你们真要研究佛学，就要先读《五蕴论》，先把《五蕴论》拿来看。严格分析五蕴，色蕴是怎么样，受蕴是怎么样，想蕴是怎么样。。。五蕴，色受想行识。色蕴是属于物理的地水火风，我们身体的骨头等等。地水火风空，五蕴，五色法等等。有相的，无相的，有表的，无表的，那分析起来多了，受想行识，每个多的很。

换句话说，“分别一切的体相，即是一切自身所摄五蕴”。这句话用中国道家的话讲：人身就是个小天地。一些学佛的，学问不渊博，一听：“哎呀，那你不要听，那是外道的话。”外道内道差不多哎，道家讲人身就是小天地，同一个小宇宙一样的，佛家怎么讲呢：“谓分别体相，即是一切自身所摄五蕴。”同样的道理。自身，生命的这个身，包括了物理世界，同五蕴法，是同样道理。

“并种子相。”我们这个生命，个体的生命与共体的生命，都是阿赖耶识种子所爆发的，这个是“所依相。”为什么叫所依呢？讲身哦，我们这个身体是我们的所依，我们那个能依——自性像电一样。电要通过这个电灯管才能发光，假使这个电灯管坏了，就不亮了。所以我们今天的身体是所依，等于这个电灯是电的所依；电是个能源，能源所发，到这里就发亮。我们那个自性，通过了这个没有坏的五阴，这个肉身存在，所以我们能够听话，能够讲话，能够修行，假使我们这个五蕴坏掉了。。。

南师讲《瑜伽师地论》（26-13B）

“云何所行相。谓所思惟彼彼境界。色乃至法。分别体相。云何作意相。谓有能生作意故。于彼彼境界。所生识生。作是思惟。今我此心由作意故。于境界转。非无作意。此所思惟。名作意相。云何心起相。谓即次前所说是一相。第二相者。谓心缘行缘名色相。此所思惟。名心起相。云何安住相。谓四识住。即识随色住等。如经广说。此所思惟。名安住相。”（十一卷）

。。。你在这个世界，在欲界里的南阎浮提这个世界上，就叫做“莫法做了。”（东北话：没办法了）你讲话我听不见，我讲话他听不见；我们讲话，那些非人，没有这个肉体的，在旁边都听得见，站在那里。就这里（师示桌子？讲台？），就是这个上面，就可以站几千万亿，几百万人都站在这里，非人的境界，没有这个色阴就不行。所以啊，“即是一切自身所摄五蕴，并种子相。”

所以，弥勒菩萨的《瑜伽师地论》告诉我们，所谓求证佛法，（是）以身证，这个肉体就是这一生证果，不然佛法是空话，空话有什么用？那我们何必学佛学呢？搞了半天，吃饱了饭没有事情干啊？以此身求证。所以我们此身啊，是我们的所依相，所依相懂了吧？换句话，此身是属于我们的暂时的财产，不是我们的究竟；还不算是财产，暂时借来用，用了几十年以后，没有了。所以趁这个房子还没有倒以前，你要修，快修，不然来不及了。妈妈生你那一天已经开始在死亡，死亡到一百岁，最后死光。所以庄子说“即生即死”，生下来的那一天，你以为是活着？是不断地在死亡，慢慢在死亡而已。

“云何所行相？谓所思惟彼彼境界，色乃至法，分别体相。”怎么样叫“所行相”？以古人来解释“所行相”，麻烦了，一大堆的名词。我们现在科学发展了，就是心理行为，行为心理。什么是行为的心理？心理的行为呢？就是你的思想，你能够“思”想各种“境界”。“色”是物理的；“乃至法”，精神的、意识，“分别体相”，分别各种体，各种相，这个就是“所行相”。

当然讲一下好了，我想若你们（自己）读啊，未必有我读得那么仔细。

“云何作意相？谓有能生作意故，于彼彼境界，所生识生，作是思惟：今我此心由作意故，于境界转，非无作意，此所思惟，名作意相。”我们修行不是讲到要去作意嘛？现在是解释。你们如果要研究唯识五遍行，什么叫“作意相”呢？你不要拿这一段去解释了全部的作意。修止观的作意不同，做人的、造地狱业的作意又不同。现在解释的这一段作意（是）讲比丘们修声闻道，在自修程度的作意相。什么叫“作意”？“谓有能生作意故”，因为我们这个生命，心的状况，“有”一个“能”够“生”出来“作意”，能够使我们的意识起一个境界。“于彼彼境界，所生识生”，对外界一切的“境界”，“所生”，所生出来，意“识”所变，这意识所变的是什么？“作是思维”，能够思想。

那么，现在时代又不同了，你晓得西方的哲学，乃至产生唯物思想的哲学，（就是）恩格斯那段逻辑哲学，翻译成日文、中文就是意识形态。我们每个人思想习惯性的，那个意识变成一个固定的形态相。比如我们中国人，假如出去上街买衣服，一定想买中国样子的，因为我们意识形态里头就是这个样子。所以每个中国人跟外国人站在一起，同样看一个东西，两个人讲话都不同。中国人说：“好看呐，真好看。”外国人讲：“哇、哇！”两个意识形态不同，表情也不同，这是思维、思想的习惯。你看西方来的朋友们，或者受西方影响、欧美文化影响来的人，一讲：“嗨！你了不起！哈！好伟大！”中国人就讲：“哎呀，你真好哦——，好了不起哦——。”三哦两哦的，讲出来一个字一个字慢慢吐的。但是你要晓得为什么表情不同？是他的意识形态形成的。你不要看西方哲学（不怎么样），因为你们没有研究西方哲学，它也很迷人

的，看起来几乎接近了佛法，但是差别太远了。这个就是作意思维所生。

“于彼彼境界，所生识生，作是思惟：今我此心由作意故，于境界转。”这个就是唯物哲学，如共产党的思想，可惜（他们）没有真正研究佛法，不然就不会走入。。共产党认为一切心是假的，没有什么心，一切是唯物的，唯物思想，共产主义的思想是偏向唯物的哲学。有些青年反对我这个论调，我叫它还是属于机械的心理学。比如拿狗来试验，那个狗吃东西的时候，拿个盆子一敲，“叮叮叮”一响，狗就来吃饭，有东西吃，这个狗就知道了。（这样）吃了一百天或者一个月，然后，你到吃饭的时候拿个盆子“叮叮叮”
一敲，狗就来了，一看盘子里没有东西，狗站在那里口水都滴出来了，心理作用。他们说这一切心理作用，都是凭唯物的指挥，受环境影响。当然不只这一个例子了，所有人的思想，拿唯识来讲，都是依他起。心，没得这个东西，骗人的。他忘记了心能转环境，环境也能转心。不过，天理良心，唯心哲学，包括佛法，真要把唯物哲学完全打破了，那就要靠你们修行了，不靠修行，你很难破它！

比如说，过去我们二十几岁的时候，大陆上有个名气很大，学问好，思想完全唯物的（学者），他说，“是啊，你这个佛学我也很相信啊，唯心理论讲得很好。好，一切唯心造。”他把桌子上的东西都拿开：“来，请你帮我。。闭着眼睛，开着也行，在桌上造一只鸡，这个鸡每天还能生一个金蛋，你会造啊？你造出来我就向你投降，我就拜你为师。”一切唯心造嘛，真的唯心你能为吗？他的理论是真的唯物：今天冷了，没有衣服穿就冻死你。你说我不冷、不冷，我（想）都是火，火也没的用。你看，我们说：“是啊，证道的人心能转物。”“可以啊，你找来嘛，你把他找来！”嗨，真要命啊！所以啊，这个时代，你要看到，你们是没有碰到，坐在这里打坐啊、念佛啊，大家都是善男子、善女人，不碰到这些，你碰到这些时怎么谈啊？你理论上把我服气了，我就相信；或者你事实上拿出证明来我就相信。你们不要以为你们出去弘扬佛法，碰到的都是善（散）男子、善（散）女人，当然我讲的“善”字口音不同了，散开的“散”，马马虎虎散在那里，不相干的，那当然容易（说服）啊。你若是碰到他们这些真有学问的：“我们谈谈事实嘛，你求证了给我看。”暂时还不要你生个鸡，每天生个金蛋，你现在唯心，先把鼻子倒转来长，把鼻了扭过来长，而且自己出门还不要（带包），这个牙刷、筷子往里头一插，你看看，你把它变一个过来嘛（众笑）；你把嘴巴长歪了，把嘴巴长到头顶上，吃饭的时候，一倒，免的麻烦（众笑）。他说：“你想想看，哎，你怎么讲啊？”（有答：诡辩。）你叫他诡辩，那是你的主观，不是他的错啊。怎么叫做诡辩呢？他说这是你的主观嘛，那我也可以说你是诡辩啊。是啊，两个不同的观念嘛，对不对？所以，你不能说：“你肯定是诡辩，我的是神辩啊？”没有用啊，所以啊，要知道。

那么，现在佛法的理由是“今我此心由作意故，于境界转”。比如，假定碰到一位唯物论者：“不错，你认为一切唯心转。我问你：你睡着了的时候，外面境界还在转的时候，你会不会流口水啊？”这个假定的“你”一定答复说：“没有。”可见你所说的：一切心理都是受外界的影响是作意来的；不作意，你没有这个事。那么既然（有）作意，你（就）不能认为主观的一切是唯物的。当然了，你对唯心的证明是不够，（但是）你认为一切皆是唯物所转，在逻辑上，你这个主观（的认为）还是作意来的。那么问题要退回来，研究这个作意的作用，思想内在的这个东西，就是哲学讲的认识论。你这个认识，（即）确定这个（是）主观，这个作用是什么东西引起的？先（把这个）研究清楚，再来谈唯物唯心。

你们要出去，将来未来的时代，我告诉你，你以为还是这个时代啊？现在时代变起来快的很哦，二十一世纪一到，学术还要昌明。像现在世界上医学的论文，每三分钟五万多篇就出来了，你拿电脑都看不完，知识不断地增加。所以现在这个时代是知识爆炸的时代，这是医学一门。你看每个大学，各个专业的毕业论文，各个研究的（专业），五分钟以内，全世界的知识，马上就增加了几十万份新的意见，新的理论。你还在这里五蕴啊，十八界啊，能空啊，作意啊，所转啊。。。安娜多了、安娜多了。。多了个什么，安娜不出来的。要注意，是要以身求证。

“非无作意。”他说，一切境界，你认为唯物也好，唯心也好，比方讲，这个也就是你的意识作意所成；并不是说，离开意识思想境界，你（能）找得到一个东西，没有。这个能够“思维”的就叫做“作意相”。比如，我们打坐坐起来，你说：“哎呀，我今天坐得很好啊，一念不生，好清净啊！”你说你清净吗？“清净。”你知不知道呢？“知道。”——作意，这叫好的作意，清净作意。没有错，是要以清净作意修止。

“云何心起相？谓即次前所说是一相。第二相者，谓心缘行缘名色相，此所思惟，名心起相。”怎么样叫心起来？这个“心起相”是古文了。你们现在想想看，用现在的名字怎么说？十二因缘就是这个“心起相”。你们想想看，哪个同学想出个好名字？你们现在出去讲经说法，弘扬佛法，要跟着时代跑啊，随时不要离开原经原论，但是，你要拿现在的观念能够接受的，你就（能）使他了解。什么叫“心起相”？就是前面所讲的一种现象，作意起来的。“心起相”的第“一”个是作意，“第二”个是什么呢？就是无名缘行，行缘识，识缘名色，名色缘。。。十二因缘，一个链锁连续的关系，这个就是“心起相”。你普通讲佛学，这样人家就解决了嘛？那么善（散）男子、善（散）女人听了，就“好啊，好啊，这个居士/这个法师讲的真好啊！”怎么好？“很好听哎。”我听到这个话啊，从心脏里头发毛啊，原来是我讲的不够好，听而已，起不了作用。你说拿现在的话应该怎么讲？（有答：联想相。）联想相？你太学问化了，你是大学里出来的？再想想看，将来你们出去弘扬佛法，我告诉你，光只晓得佛法不行，晓得学术也不行，要变成一个演讲家，要变成一个宗教演讲家，演讲跟上课是完全两样。所以，我们有许多同学，许多朋友很能上课，不一定能演讲；能演讲的不一定能够讲学术。真正一个将来的弘扬佛法的，要能演讲，能讲学术，还要懂佛学，还要懂一切。这是附带告诉你们，不

要拿一行（只用佛法来解释佛法）来解释。

你们想想看，这个讲不出来啊？十二因缘就是讲心路的历程，思想的历程、过程。无明过了这一段，就到了行，前面一段过了以后，无明缘行，行就。。。再前面。。。一个心路的历程；不过，你要说这个心路的历程是回旋性的。现代人就觉得："诶哟，你说得对啊，好听啊。"你若说十二因缘啊，这个缘那个，那个缘那个。我口袋里摸摸，有一个打火机，有盒香烟，一点都不圆啊？十二因缘要用现代的话表达。"云何心起相"，就是这个。

"云何安住相？谓四识住，即识随色住等，如经广说，此所思惟，名安住相。"这个比较深了，怎么叫"安住相"？比如我们这个世界的地球，今天存在不存在？存在，"安住"。这个地球将来会不会灭呢？会灭的，坏掉。可是这一段是在"安住"阶段，这是"安住"的道理，叫做"四识住"，四个识在住。就是说，"识"，就是精神、心意识，同这个物理。。所以，你看西方哲学，像柏拉图表达这个世界分为两层，二元：精神世界、物理世界。那么，也懂了这一点点东西，这个世界是由精神、物理两个扭结拢来，好像油条那样扭拢，油条还不紧，它是很紧的，等于白糖放进面粉里。比如，我们修行是干什么呢？我们这个身体一有了以后，我们的自性光明就在这个肉体里。你怎么样把它们（重新）凝结回来？把白糖从面粉里揪出来？所以，你的腿麻了，你就觉得痛，因为你那个白糖在里头。如果这个肉体细胞里，没有你那个灵知之性在里头，你腿麻了晓不晓得痛啊？修行就是如此解脱。"识随色住，如经广说"，这个道理佛经说的很多了。这种思想的范围，"此所思惟"，然后，能够修到了定"住"。为什么要打坐修定？定就是把你那个生命，原来散开的，再把它凝结回来，凝结回来后，就可以同肉体分化开了，拉开了，解脱了，回到我自己家了，回到原来那个地方去了，这属于小乘的修。大乘的修法，就是晓得：这个肉体同那个灵知之性，这两个东西都是一个东西变的，不但要把这一个灵知之性拉出来这个肉体，回转来，还要把这个肉体重新转化，这是大乘的修法。

讲得蛮好听啊，休息。

南师讲《瑜伽师地论》（27-14A）

"云何自相相。谓自类自相。或各别自相。此所思惟。名自相相。云何共相相。谓诸行共相。或有漏共相。或一切法共相。此所思惟。名共相相。云何粗相。谓所观下地一切粗相。云何静相。谓所行上地一切静相。云何领纳相。谓随忆念过去曾经诸行之相。云何分别相。谓思未来诸行之相。云何俱行相。谓分别现在诸行之相。云何染污相。谓于有贪心。思惟有贪心相。乃至。于不善解脱心。思惟不善解脱心相。云何不染污相。谓与此相违。当知即是不染污相。此中已出离于断。不修方便者。观有贪等。修方便者。观略下等。有贪心者。谓贪相应心。或复随逐彼品粗重。如是由缠及随眠故。一切染污心。如应当知。以能对治缠及随眠故。成不染污。云何正方便相。谓所思惟白净品因缘相。云何邪方便相。谓所思惟染污品因缘相。即是思惟如是如是。不守根门住故。乃至。不正知住故。如是如是心被染相。云何光明相。谓如有一于暗对治。或法光明殷勤恳到。善取其相。极善思惟。如于下方。于上亦尔。如是一切治暗相故。建立此相。云何观察相。谓有苾刍。殷勤恳到。善取其相。而观察之。住观于坐者。谓以现在能取。观未来所取法。坐观于卧者。谓以现在能取。观过去所取。或法在后行观察前行者。谓以后后能取。观前前能取法。此则略显二种所取能取法观。云何贤善定相。谓所思惟青瘀等相。为欲对治欲贪等故。何故此相说名贤善。诸烦恼中。贪最为胜。于诸贪中。欲贪为胜。生诸苦故。此相是彼对治所缘故名贤善。"（十一卷）

"云何自相相？谓自类自相，或各别自相，此所思惟，名自相相。"就是说，人的思想意识形成了一个思维的状况的时候，自己（就）构成了一个固定的形态，等于说是意识形态，"自类自相"。比如学哲学的人，讲话做事都像个学哲学的样子；专门学科学的，我常常称我们的许多同学、朋友们是"科学怪人来了"，他那个样子就是个科学家；读书人是一副书呆子的样子，酸不溜丢的。。有个朋友批评我说："你啊，你读了一辈子的书，没有酸味，不行。"我说："怎么呢？""读书要酸，酸了还要发酵，那个酵酸味出来，这个味道就够了。"我说："噢，原来如此。"这就是"自类自相"。你看学佛的人就是有一股佛相，慢慢地三皈五戒之后，出来就是一股佛相，满脸佛气，满口佛话，"自类自相"。

"各别自相"呢？你看基督教徒，一进来就看是基督教徒，一看就是耶稣的样子。没有办法，意识形态形成了。这就是"自相相"，这个心理作用就是这样大。"此所思惟，名自相相。"因为他的思想里形成了那个形态，这个叫"自相相"。

"云何共相相？谓诸行共相，或有漏共相，或一切法共相，此所思惟，名共相相。"比如我们中国人到外国去，看到西餐就摇头，因为我们大家心理的"共相"是认为西餐不好（吃）。等于我到日本去了以后，老辈的和大家都坐在一起（吃饭），何应钦先生年轻时是在日本留学的，看到日本菜就笑，我也笑，我们两个都喜欢吃的，许多教授坐在我的旁边："这个鱼生的，怎么吃？"我说："你吃不了吧？叫他多拿点饭给你，你们把鱼都推到我前面吧。"十几盘，我还觉得不够，那个日本人小气，一盘一块鱼，哎呀，我是一口一块，哪有那么啰嗦："都归我收拾了，你们去买点面包吃吃。"就是说每个人都有"共相相"。外国人、中国人、阿拉伯人各有(其)"共相相"。印度人一到这里，看我们吃的饭（是）臭的要命，他绝不吃。他们要吃用香料做的饭，印度人都是用香料做饭，饭里放奶酸的，我们吃啊酸得不得了，他吃的津津有味。大家都有共业，就是"共相相"，心理的共同形成的。"此所思惟，名共相相"。

"云何粗相？谓所观下地一切粗相。"我们大家心粗，都粗心大意，"粗相"。在佛法看来都是"下地"，下界众生。下界众生都是"粗相"，心粗气浮，做事情粗来粗气，走路不是踏了人家的脚，就是把东西打破了，忘了这个，忘了那个，都是心粗，"粗相"。你看，一脸粗相，就是这个样子，没有细相。修行要将脸的皮肤都转细了，细胞都转嫩了，就是走入细相。

“云何静相？谓所行上地一切静相。”静的境界，禅定的境界是上界天人的境界。

“云何领纳相？谓随忆念过去曾经诸行之相。”所谓“领纳”就是受相，你过去经验过的。每个人都喜欢自己的家乡，都喜欢妈妈做的菜。。像我们贪嘴的人：“哎呀，他妈妈做的菜不好吃。”你问她亲生的儿子：“你最喜欢的菜是什么？”“是我妈妈做的菜。”他吃惯了。所以，每一个人走遍天下，回想起来还是自己那个家乡好，家乡的茅厕就靠着厨房边上，还是那个味道，还是不错。真的啊，像我们乡下出来的，有些人年轻人跟我到乡下，一闻那个大粪浇在田里的味道“呕。。。”。我说：“我觉得蛮好啊。”我们从小闻惯了这个味道，尤其是经过太阳一晒，别有一种香味，别有乡土气味。没得办法，“领纳相”。
你曾经经过的事情，“谓随忆念过去曾经诸行之相。”所以，每个人的个性不同，就是你前生的“领纳相”在内。每个人的个性里都带着有前生成分的“领纳相”，在里头经验，意识形成了现行。

“云何分别相？谓思未来诸行之相。”想到“未来”，这就靠“思”想“分别”了。像你们年轻人在这里读书，两年读完后干什么？当光头啊，还是有发啊?没发就成法师，有发就没得办法。究竟走那一条路，自己去想。然后，年轻人有时候躺床上（是）“前途无量，后途无穷。”有些老年人躺在床上是“前途有限，后发无穷”都是苦恼。这些是“未来”“分别相”。所以，什么叫“分别”？是“思”维这样、那样的比较性，比量境界。
“云何俱行相？谓分别现在诸行之相。”现在的心理状况。

“云何染污相？谓于有贪心，思惟有贪心相。乃至，于不善解脱心，思惟不善解脱心相。”什么是“染污相”？举个例子，比如“贪”，我们人贪恋这个世界。贪恋这个世界的名啊、利啊、钱啊，这个世界的好看。假如我们到另外一个世界，纵然天堂很美，有些人还不愿意升天呢：“天有什么好玩的？我在这里玩习惯了，嘿，有冷气，有暖气，有电灯，蛮好玩的。”他习惯了。“于不善解脱心，思惟不善解脱心相”等等。
“云何不染污相？谓与此相违。”相反的就是“不染污相”。
“当知即是不染污相。”这个就叫做“不染污相。”

“此中已出离于断。”所谓“不染污相”，心里恢复了自性的光明清净，就叫做“不染污”。怎么样能做到清净光明的自性呢？“出离”世间，跳出三界。“于断”切断了，跟这个欲界一刀两断，没有关系了，切断了。能断金刚般若波罗密，切断了。所以，出家的比丘对于世间的思维、习性都要切断。

“不修方便者，观有贪等；修方便者，观略下等。”所以啊，“不修”各种修行“方”法的（人），观世间的一切都在“贪”心里。确实我们修行啊，要检查自己的心理。你为什么要打坐修行学佛？有没有贪心？“没有，因为我看通了。”贪得厉害！哎呀，又想进步，又想得道，又想成佛，又想跳出三界，你说贪不贪？贪极了，大贪。怎么不是贪心啊？哎，自己还认为：“哎呀，我看那些人啊，太贪了。我们学佛的好多了。”好多了？那只好在鼻子里答一声：“哼！好多了。”一样的！等于我们抽香烟的：“我戒烟了！这只手永远不拿。”（但另）只手拿着抽，一样的。不贪？那样不贪？所以，真修到不贪之地——成功了。即不贪世法，也不贪（出世法？），所谓坦然而住，这样叫做坦然而住。你以为自己坐在那里，摆得端端正正，把意识停留一下就是坦然而住？这叫做停住了。坦然？坦得起来啊？所以啊，要懂教理。“修方便者，观略下等。”

“有贪心者，谓贪相应心，或复随逐彼品粗重，如是由缠及随眠故，一切染污心，如应当知，以能对治缠及随眠故，成不染污。”所以讲这个贪心（做例子），（其它的）贪嗔痴慢疑多得很啊。这是首先拿贪心来讲，等于贪欲，（是）广义的贪；狭义的贪是贪男女之间的爱，即爱心。广义的贪（是）无一不贪，哪有不贪的？贪清净也是贪。比如说我经常笑自己爱干净到极点——贪心，爱清洁也是贪。你说我不爱清洁，爱脏的好不好？那也是贪，贪赃嘛。总而言之，学佛求解脱，真解脱之难啊。所以，“贪相应心”，一切众生“或复随逐彼品粗重。”贪心是粗的一面，还跟着这个贪心，贪上加贪，跟着跑。

“如是由缠及随眠故。”那么“如是”，这个样子，“由缠”，缠绕，缠绕就是结使，如丝一样，越捆越坚，“及随眠故”
贪嗔痴慢有（是？）随眠烦恼。什么叫“随眠”？跟着你傍边睡的，要命的。你睡的时候它也在，你说你们睡的时候有没有贪？有些人：“你到我这里睡吧，我换了床铺就睡不着啊。”你说这个家伙贪不贪？连躺“瘫尸”的地方他都要贪下去，这个人就是贪。所以“学比丘者，投宿不三宿空桑。”哪里不可以过一夜？然后贪这个地方好，贪这里才舒服：“不然我睡不着。”这个环境改变了就睡不着啊？这还叫修行啊？修不了的。牛栏、猪栏、厕所边上同莲花鲜花世界（都）照睡不误。这是说一切烦恼“由缠及随眠”的厉害。随眠烦恼你们还不知道呢，你们打坐若坐得好，觉得一念不生。。哎呀，你算了吧，你不生啊？很多烦恼都是“随眠”跟着你，它睡在你傍边，同你两个平起平睡，你还不知道呢。而且你还爱的要死呢，它也爱你，你也爱它，解脱不了。

“随眠”两个字翻译的太好了。你说缠绵的“绵”吧，就没有意思了。“随眠”是跟着你睡的，使你永远在昏迷中的，这叫做“眠”。玄奘法师翻译的别的字啊，我都没有什么大赞成，我经常赞叹他这个名词用得太好了。“随眠”——怎么想出来的？那个智慧啊！当然，他是根据梵文翻译的了。“随眠烦恼”的这个“眠”字，你们不要写错了，写个缠绵的“绵”就该打手心六百板，那就错了，“随眠”是这个“眠”。

“一切染污心，如应当知。”所以我们一切众生心里的贪嗔痴随时都是“随眠”烦恼啊，你应该要了解。修行，一念之间被自己的“随眠”烦恼缠绕牵走了，还不了解，还（要）等到老师骂你一顿或者揍你一下才清醒了，你看你多昏头啊！还修行人呢？修个什么？修条大路到杭州啊？

“以能对治缠及随眠故，成不染污。”你随时要有警觉性，所以“佛者觉也”。你随时要有警觉性，能够医治自己心理的这个毛病：缠绵同随眠。然后“身如菩提树，心如明镜台。时时勤拂拭，莫使惹尘埃。”你不要认为神秀法师的这个偈子不对啊？神秀法师讲的是修行的工夫，六祖讲的是直接的见地，差别在这里。真有见地后如何做工夫？还是“时时勤拂拭，莫使惹尘埃。”悟后起修，才把这个“随眠”烦恼修到真正的不染污。你看你们普通人，指出你的烦恼，指出你的业障心理，还不服气呢，自己在那里还不肯改呢。然后还抱住那个习气业障的心理，自己当宝贝呢，翘起个嘴巴。所以，你们的起心动念我看的很清楚，不给你讲，让你去缠绵，缠绵一阵后。。反正六道轮回里头蛮好玩的，你滚来滚去多滚几回，我就在那边等你就是了。等到你滚得一身烂泥的时候：“滚够了没有？”“够了。”“上来。”拉你一把。

“云何正方便相？谓所思惟白净品因缘相相。”什么叫“正方便”的修行呢？“白净品”又白又净，干净吧？好看吧？就像上面这位一样（磁佛像），又白又净。这是佛相，善相，善才称为“白净品”；恶业称为黑业，染污。

“云何邪方便相？谓所思惟染污品因缘相相，即是思惟如是如是，不守根门住故，乃至，不正知住故，如是如是心被染相。”怎么叫做“邪”的方法呢？比如说美国的那个什么教，死了好多白人的？韩国前几年有个**教，那位教主还来拜访我，还送了一本他的着作给我，叫我给他签一个名，我说：“好好，慢慢地，我这两天指头痛，不会写字。书先放在这里，等到我指头好了再给你签名。”我才不给你签名呢，那个教主派了两个副教主来，如此等等。鸭蛋教啊、鸡蛋教啊、牛蛋教啊，这些等等都是了，“邪方便相”。他们有没有理论呢？有理论，所以他们是“思惟染污品因缘相”，“思惟如是如是，”是“不守根门”，不回转来反省自己，六根都向外走的，所以叫外道。“乃至，不正知住”，没有正觉性，不定，所以“如是如是”，这个样子这个样子。这个“如是”包括了很多道理：这样这样这样。。。一大堆这样多的“心被染”污了。

“云何光明相?谓如有一于暗对治，或法光明殷勤恳到，善取其相，极善思惟，如于下方，于上亦尔，如是一切治暗相故，建立此相。”“云何光明相？”分两种，一种是智慧的光明，并不是有相的光明；一种是有相修法的光明，比如净土啊，比如比丘戒律啊，睡的时候观这个日轮光明相。真得到禅定自在了，开眼闭眼身体内部自然有光明相出来。这是生理上工夫上的光明相，智慧上的相是无相光。所以，这个光明相就是“对治”这个无明黑“暗”。“法光明”是智慧上的光明，意识上的光明。“殷勤恳到”，要极诚恳地求道，真智慧才能发得起来。“善取其相”，你看一切佛经叫你不着相，佛经叫你不着相，哪里不着相？着而不着啊。说佛不打妄想，佛若不打妄想，这些经典怎么能说得出来啊？啊？他没有思想会说得出来啊？因为他随说随解脱了。所以啊“善取其相”，你念佛也好，修密也好，念咒子也好，要“善取其相”。生起次第、圆满次第，性空缘起，缘起性空，“极善思维”啊，要用智慧去研究清楚。“如于下方”世界修，“于上亦尔”，“如是一切治暗相故”，这是指无明，“建立此相”。

“云何观察相？谓有苾刍，殷勤恳到，善取其相，而观察之。住观于坐者，谓以现在能取，观未来所取法：坐观于卧者，谓以现在能取，观过去所取。或法在后行观察前行者，谓以后后能取，观前前能取法。此则略显二种所取能取法观。”注意了，也是出家比丘的戒律了，学佛的居士也一样。居士也是比丘，比丘也是居士。就是说，佛经里有：真修行人才算是大比丘，不管你留发不留发，出家或者在家。有本佛经，佛说的，等我有空给你们找出来。你们暂时先做“出发”（？）吧，不要先做比丘。怎么样叫比丘？“殷勤恳到”出家修道勤勤恳恳，“善取其相”。一般学佛的，一来就被空字麻醉了，佛法讲空，你空得了吗？你取一个空，也就是“善取其相，而观察之。”要随时思维观察反省自己。“住观于坐者”比如打坐当中修观，这完全是靠思维修，理上证了是一样的。“谓以现在能取，”那我现在坐着的是谁啊？能坐的？“观未来所取法”能取与所取，心的能与心的所之间（要）研究清楚。睡时做观，也要这样做工夫，“谓以现在能取，观过去所取。”那么，我昨天睡着是那一个怎么又醒了？我今天怎么又想睡？睡了到哪里去了？禅宗叫你参“无梦无想时主人公何在？”就是这个道理啊，也就是思维修嘛，参嘛。“或法在后行观察前行者。”走路的时候：我这一步走过了，谁叫我走的？我的意识。那个意识是怎么叫我走这一步路的？乃至前面古人修行是怎么成就的？也就是观，观“后后”，“观前前”。
这个里头简单地说，“二种，所取能取法观。”能所双亡，就是自性发整体性。

“云何贤善定相？”怎么样得“定”呢？“贤善定”啊。你要知道定是共法啊，外道也定啊，魔道也在定啊。你不要（小）看魔啊，魔不得定没有神通的。神通都从定来啊，定是共法。所以，我们出家学佛法的定叫“贤善定”。不走世间定、外道定、魔法定。你以为打坐就是道啊？外道坐得比你们还好。我们老和尚到美国去。。。跟一个美国人夜里比赛打坐，美国人是大个子，黑头（人？），坐在那里六个钟头不动，身体还端正。我说：“他一定是搞瑜伽的？”他说：“我也不知道。反正我们五个法师坐到四个钟头以后，你看看我，我看看你，两条腿熬不住了。看人家居士还是外国人，怎么办？”我说：“怎么办呢？”“后来我们下来了，大家拜佛，这一拜天快亮了，大家拜得爬都爬不起来，昏沉睡着了。”你看，怎么弄啊！我们不好好修行不行的。这是真话，老和尚亲自跟我讲的。老和尚很坦白的，你逗他一下，他就公开向

你们汇报，此所谓老和尚。。。好，道德就在这里，坦率，不做假，实际修行。你看，到外国弘法，我经常讲：你到外国弘法，不管如何，你两腿一盘，白宫门口一坐，半个月不起来，那个美钞就来了，滚滚而来。你管我有道没有道，咱们两个比比腿看嘛。坐在那里下雪天也不怕，然后钞票就来了。就是这个道理，有道没有道不论。这些啊，纵然如此，也是外道定。现在告诉你什么叫“贤善定相”，正法里头的，这还是属于声闻乘。

“谓所思惟青瘀等相，为欲对治欲贪等故。”修不净观。我晓得你们修白骨观，《禅密要法》，看到那个烂的吐了：“哎呀，我都想呕了。”为什么有这个心理？你知道吗？因为你无始以来对世法，对于这个欲界的色身有贪欲相，所以你才厌烦。假使你没有贪欲相，就觉得这个“嗨！”高兴了，我把这个脏的业都吐出来了。知道吗？所以告诉你：你们修行没有智慧，自己检查不出来。老实讲，不净观你们观不起来的。按照《禅密要法》观到自己的身体烂了，观到那个蛆虫在自己身上肉上爬，又青又臭。“青瘀等相”你们又没有看过，到殡仪馆看，人死后三天七天，没有冰过的。现在这个细皮白肉啊，三天以后就一块一块变青了。再不然，我们管总务的，明天到中央菜市场去买半个猪挂在这里，不要放在冰箱里，给它烂个七天，你们就观起来了，看到肉是怎么开始烂的，烂后是怎样的臭味。你非要经过这个实际，否则你观不起来，我告诉你，（否则）你就修不好。所以，为什么佛在世时，他带了一帮比丘到尸陀林？印度很穷的，人死后也没有棺材，就用草一包，丢在那个地方慢慢烂了，臭了，臭的很啊。佛就带着比丘们围着这个东西打坐，你去看吧。。看到那个漂亮的，你尽管多看两眼。还不入定？哎呀，想都不敢乱想了，我的妈啊，那当然入定了，吓都吓定了嘛。所以说，要先修不净观，“青瘀等相”，“淤”就是烂肉。“为欲对治欲贪等故，”第二个“欲”是动词，拿白话讲：就是为了“要”对付，医治自己心里头对男女之间的爱，是这个道理来的。

“何故此相说名贤善？诸烦恼中，贪最为胜；于诸贪中，欲贪为胜，生诸苦故。此相是彼对治所缘故名贤善。”我们一切众生的“诸烦恼中”，第一是“贪”欲最重，贪欲里的男女贪欲（又）最重，所以修行先要断这个。由爱才生出一切烦恼痛苦，要断这个（爱），就要修不净观。你说：“哎呀，我想想它，好不干净啊。”你还干净啊？你先从自己身上的肉烂起。。。
南师讲《瑜伽师地论》（28-14B）

“云何止相。谓所思惟。无分别影像之相。云何举相。谓策心所取随一净妙。或光明相相。云何观相。谓闻思修慧所思惟诸法相。云何舍相。谓已得平等心。于诸善品增上舍相。云何入定相。谓由因缘所缘应修习相故。入三摩地。或复已得而现在前。云何住定相。谓即于彼诸相。善巧而取。由善取故。随其所欲。于定安住。又于此定得不退法。云何出定相。谓分别体所不摄。不定地相。云何增相。谓轻安定。倍增广大。所思惟相。云何减相。谓轻安定。退减陕小。所思惟相。云何方便相。谓二道相。或趣倍增广大。或趣退减陕小故。云何引发相。谓能引发略诸广博文句义道。若无诤无碍妙愿智等。若依三摩地。诸余力无畏等最胜功德。及能通达甚深句义微妙智慧。如是等相。

复次如是诸相。即前根本四相所摄。谓所缘相。具摄一切。因缘相亦尔。前与后为因缘故。为令后后得明净故。正方便相一切种别皆因缘相。如正方便。邪方便亦尔。一是白品相。第二黑品相。诸染污相。唯应远离。所余诸相。唯应修习。于彼彼时应修习故。”（十一卷）

。。。看嘛，青一块，烂一块，这里扯一块，那里弄一块，哎呀，我的妈妈，那已经够受了。这是不净相，白骨观等等。所以说，再三地提出（对于）修声闻道的出家比丘，这是第一法门，非修成功不可。那么，由不净观、白骨观上来。。
“云何止相？谓所思惟，无分别影像之相。”什么是“止相”？
一切“思维”到达了无思维，不分别，空了。这还不叫真的空，是普通讲的空，意识不起“分别影像”，连影子都没有，宁静了，这叫做止。光止，得止得定，你还是属于外道啊。要起观，得慧，（是）贤善法中的比丘法，声闻道。

“云何举相？谓策心所取随一净妙，或光明相相。”昏沉的时候就掉举。你打坐时昏沉，头低下瞌睡，这是你脑里的氧气不够了，所以心要提高，就是举起来。我跟你讲明吧，这是个秘法。不然，只给你讲文字啊：“举者，掉举也，掉举者非散乱也。散乱者取粗相也，掉举者细之散乱也。”我们当年听法师们讲经就是这样，他东一个“也”，西一个“也”，两腿盘坐在上面，然后，我们也慢慢地进入昏沉定中。。就这样一座听三四个钟头。我大概听了七八分钟：“去你的吧！再也不听这一套了！搞些什么名堂？”讲了一个月，题目在哪里还不知道。《大乘妙法莲华经》，“大乘”两个字就讲了四个礼拜。“大，这个字何以谓之大？大字者。。。”从写字教起的，叫我们听这个？我的妈啊，我的外婆啊，我还来听啊？“举相”的“举”有这个作用——高举。“策心”，“策”就是一条鞭子，你把心提一下，“所取随一净妙”，或者顶上起“光明相”或者是“光明相”，（如）日光照下来，（就）不昏沉了。天亮了，该醒了。但是你举久了会血压高，散乱心起来了，就要把它放下。

“云何观相？谓闻思修慧所思惟诸法相。”这就是“观”。“闻”是听经典，你要去研究经典，看经；看后要回到身上修；修了以后得定、得慧，开悟了。

“云何舍相？谓已得平等心，于诸善品增上舍相。”怎么叫“舍相”呢？做工夫，走一步就（要）丢一步。你今天到了光明（境界），赶快丢光明，就进步；若贪着光明，“我在光明里舒服啊。”你去光明去吧，你就去吃光明，玩光明，你将来变成光而已，被摄影机一下就照到了。光有什么了不起啊，所以（要）舍，（即）儒家的“苟日新，日日新，又日新。”我经常告诉你们：今天的进步不算数。只有明天，没有今天，（要）永无止境地前进。这是“舍相”，

你若是住在一个境界上就完了。

“云何入定相？”这是你们想要知道的，对不对？你们入定了没有啊？入昏沉的有过，入定的没有过。

“谓由因缘所缘应修习相故，入三摩地，或复已得而现在前。”怎么叫“入定相”？（由于）因缘法，各种因缘凑合（而入定）。你说：“那要财、法、侣、地，这些啊?”不是这个因缘，（是）你自己的生理调顺了，四大今天无病，无痛，心静，心路的历程，就是心走的这条大路，或者再用一个名词：心心随到（？），走对了，撞进去了（入定了）。刚刚碰到身体正常，身心两个因缘一凑合，我称之为瞎猫撞到死老鼠，因缘凑合了，所缘的境界一下刚好：“诶，我本来要观明点，观不起来，偏偏想起张同学开了一家店，晃了一下，光明又来了，定住了。”——瞎猫撞到死老鼠。“因缘所缘应修习”，正是我要进入的境界，到达了。

所以，一般人认为入定是有个东西进入，像灌香肠一样进去（那不对），入定是说你要的（处境？）。比如我要入光明定，结果我身心一片光明（就）到了，就进入这个状况了，就叫做“入”。比如我们现在要上课，有个人希望进来听《瑜伽师地论》，门给他打开，因缘凑合：“请进。”“有没有位置？”“有位置坐。”坐下来后听得很入港，这就是因缘所缘，他要求听《瑜伽师地论》，现在因缘跟所缘凑合了：“啊，这个道理对！”他入了听《瑜伽师地论》的定，就是这个道理。

认为入定就是进去后什么都不知道了，不知道不就变猪了吗，那何必入定呢？定者就是定啊。所以大家学佛很笨，像我们当年学入定，（先）翻翻经典（看）什么是入定，四禅八定讲了半天都没有入定。我是怎么理解的呢？我读佛经是在哪里读啊？我就站在那里看小孩子玩陀螺，绳子一打，那个陀螺“嗡嗡”一转，它就定在中心了，看起来不动了——哦，入定！动不动呢，动得太快了，所以不动；不动吗，在动，它在中心点立住了，此所谓定住了，定在中心。等转不动时，（陀螺）倒下来就是昏沉了；摇摇摆摆的时候，那个陀螺就是散乱了，懂了吧？你们靠佛经才懂道啊，哎呀，太笨了。入定相就是入那个中心点进去，插头插对了。你今天上坐觉得身体很舒服，两腿一盘，眼睛闭也好，不闭也好，哎，已经很安祥了，你所求的这个安详就是入定相。（但是，）你们的安详境界来了（不就此定住，反而）：“我要入定，怎么想法入定呢？哎呀，我入了好几天还不入定。。。”你在那里害入定的相思病，怎么能入定呢？你说我说得对不对？不相信就问他老人家（佛），说错了，他会打我；说对了，请他下来，我要上去坐了（众笑）。所以，进“入三摩地”静修，“或复已得而现在前。”就是你真正经历的那个定境界随时可以在前面，站着也好，坐着也好，随时到达这个我所要的境界。

“云何住定相？”入定是初步入门啊，入了定要定住了，就叫“住定”。

“谓即于彼诸相，善巧而取。由善取故，随其所欲，于定安住。又于此定得不退法。”我要的这个境界，上坐也好，站着也好，心境一宁静，一回来就进入这个境界。“善取”，即随时随地可以进入这个境界，这就叫做“住定”。

“云何出定相？谓分别体所不摄，不定地相。”出定就出定，我不想住在这个境界了，也不是你的分别心所能达到的，不包含分别心。“不定地相”就是散开了，这个就叫“出定”，我不在这个境界里了。比如我今天进入这个讲堂来上课，上课就是上课，完了就走了嘛，我就不在你这个境界了，就是“出定相”。

“云何增相?”我们知道了入定、住定、出定的这个理论。（然后，）怎么样才能使我们的定力增加呢?

“谓轻安定，倍增广大，所思惟相。”那身心非要得轻安（不可，否则）不能入定，也不能住定。轻安的相反就是粗重，我们凡夫一切众生心也粗，身体也粗，骨头也粗。所以“相法”上讲：这个人的身体轻盈，步履轻盈。。我从前跟我的袁（焕仙）老师在一起的时候，先生跟我说：“怀瑾啊，你过来，我告诉你：今天下午有一个人来，你注意。”

我说：“什么人啊？”

（袁太老师：）“姓肖的，叫肖**。

“干嘛的？”

（袁太老师：）“你不晓得，他医道很高明，武功也很高的，你不是喜欢武功嘛？”

我说：“我现在对武功高的没有兴趣。”

（袁太老师：）“你先看，我叫你了解一下，这个人将来非成道不可。”

我说：“怎么说？”

（袁太老师：）“你等一下看，他走路啊，那个走姿啊真叫做行云流水啊。那个步履啊是蜻蜓点水，但是步步很踏实的。”

若是看到有人走路如风把他飘过去一样，这样的人是会短命的，脚跟不落地。但是，他是脚跟落地的。

我说：“哎呀，这样啊，有这样的人？”

（袁太老师：）“有啊，下午你不说话，你看，看了后我给你介绍，让他知道你。”

“好啊。”我下午就坐在那里等，结果来了，是不同，别有风韵，骨骼轻灵。他在峨眉山跟赵**学拳，又学密宗，又修道。他们师兄弟四人，还有一个女师兄，五个人在山上没有事，跟猴子

们两个玩的，在树上跟猴子比赛，看哪个爬得快，轻功就修到这个程度。赵**后来学密宗，是满清时代最后的一位镖师、武侠。他住在峨眉山那个万丈悬崖上，没有路通上去，他们几个师兄弟就是蹦上蹦下，就上去了。经常跟猴子在一起玩，猴子跟他们是朋友。所以，他的武功练到那个轻灵啊。。后来我跟袁先生讲："现在读书读懂了一件事：骨骼珊然。"那个骨骼之轻灵啊，没得话讲。你看许多人走路啊笨笨地，那个水泥地都给他"墩啊墩啊"地响，粗笨，一身都是业力，轻安是重要。

"云何减相？谓轻安定，退减陕小，所思惟相。"轻安并不是究竟啊，修定初得轻安，轻安会减退的，不用功就会减退；或者饮食调节的不好；或者不晓得调整四大地水火风；或者是心散乱了；或者是心起烦恼了，起妄想了，轻安立刻退去。这是靠不住的，不是究竟定相。

"云何方便相？谓二道相。或趣倍增广大，或趣退减陕小故。""二道"即大乘上道，小乘声闻。

"云何引发相？谓能引发略诸广博文句义道，若无诤无碍妙愿智等，若依三摩地，诸余力无畏等最胜功德，及能通达甚深句义微妙智慧，如是等相。"怎么叫"引发相"呢？修定的心理，三十二相讲完了。就是说真得了定，一切学问智慧都懂，佛经统统懂。"谓能引发略诸广博文句义道，"就是这个道理，可以得无诤三昧，一切无障碍的智慧。一切愿力也发起，一切智慧也发起，然后依照这个引发定的定境界，"诸余力"，其它的力量，力大波罗密，乃至那个武功，一样也都到了。要用武功，一个指头就可以变成大力金刚。"无畏等"（布施？）法，做到了"最胜功德"，都是从定发的。"及能通达甚深句义微妙智慧，如是等相"统统具足。

"复次，如是诸相，即前根本四相所摄。谓所缘相，具摄一切，因缘相亦尔。前与后为因缘故，为令后后得明净故。"总而言之，三十二个入定的心相就是前面所讲的"根本四相所摄"，所包含。分析起来那么多，归纳起来是"四相"，"四相"再归纳起来就是一念，一念再归纳起来就是空。总而言之，就是"所缘相"，有分别影像所缘，"具摄一切"，包括了一切。"因缘相"也是这个道理。"前与后为因缘故"，前后互相为因果，前面动一个善念，为善最乐，你心中无烦恼，无妄想，动一个善念心（就）更和平，你上坐就安详，就容易得定。你若有烦恼妄想，前后互相为因果，"为令后后得明净。"前念是善，后念就容易清净；前面是烦恼，后面就容易染污，这就是简单一念之间的三世轮回因果。

"正方便相一切种别皆因缘相，如正方便，邪方便亦尔。"外道法、魔道法它念念做坏事啊，它念念那个坏的功力就成就。

"一是白品相，第二黑品相。""白品相"是善法，"黑品相"是恶法。

"诸染污相，唯应远离。"学佛修道的人，一切恶业，染污心里烦恼等等妄念都应该"远离"。

"所余诸相，唯应修习。"善法品好好去修持。

"于彼彼时应修习故。"对于出家修行的比丘（来说），修声闻道的时候，在任何、任何、任何的时间都应该这样修持。

南师讲《瑜伽师地论》（29-15A）

"瑜伽师地论卷十二

本地分中三摩呬多地第六之二

复次。云何修习所缘诸相作意。谓即于彼彼诸相。作意思惟。以思惟故。能作四事。谓即修习如是作意。又能远彼所治烦恼。又能练此作意及余。令后所生转更明盛。又即修习此作意时。厌坏所缘。舍诸烦恼。任持断灭。令诸烦恼远离相续。是故修习如是所缘诸相作意。

复次由四因缘。入初静虑乃至有顶。谓因力。方便力。说力。教授力。云何因力。谓曾邻近入静虑等。云何方便力。谓虽不邻近入静虑等。然由数习无间修力。能入诸定。云何说力。谓于静虑等增上缘法多闻任持。乃至广说。即依此法。独处空闲。离诸放逸。"（十二卷）

"瑜伽师地论卷十二

本地分中三摩呬多地第六之二"今天，我们《瑜伽师地论》继续讲卷十二，335页，"本地分中三摩呬多地第六之二。"现在是讲正式修持做功夫、修定、修止观的时候，关于四禅八定，定境界的认识。

"复次，云何修习所缘诸相作意？谓即于彼彼诸相，作意思惟，以思惟故，能作四事。"这一段是纲要，先提纲要。第一点是讲我们修行怎么样"作意"。任何方法，不管是净土、密宗、禅宗，一切的八万四千法门，第一步都是作意在修，都是意的境界。（关于）"作意"，前天我想到有一点要给大家说明：你们一听到作意，就感觉是第六意识的境界，这个不是第六意识的分别现量的境界，是第六意识清净面现量的境界。比如，念佛要念到"念而无念，无念而念，一心不乱。"念到无念境界的时候，那一念的清明，一念的空，就是真作意。这个时候，空的境界，清明的境界就是你作意在清净上，作意在空上。那么，这个意不是分别意识，（是）意识清净现量的正面。这个清净意识现量的正面，已经接近到第七识了。

我们首先要了解：三界六道十二类众生在轮回之中，都是意识所造成的；成佛作圣，也是意识所修成的，一切离不开意识。禅宗所讲的"离心意识，参。"你们有没有做到过离心意识参？有没有？我们大家的经验里有没有？不要说做功夫，拿逻辑推理看，在理论上，离心意识怎么

样去参啊？当然不知道。你问我："离心意识怎么参？" 我答："离心意识我不参了！" 真是的！

所以，诸法的善念、恶念、白念、黑念，皆是作意之所生。因此，你要了解玄奘法师的《八识规矩颂》，讲意识"引满能招业力牵"。诸佛菩萨意识转了，（成）妙观察智，也是作意。现在我们修行的时候，"修习所缘"，比如念佛（是）"所缘"在念佛（上）；修密宗观想，所缘在观想；参禅，所缘在参上；参话头，所缘在话头；思维理义，教理，所缘在理上。思维本身也就是作意，它本身就是作意。所以，"修习所缘诸相的作意"，就是讲，"及于彼彼诸相作意思维"，"彼彼"就是代表各种，比如净土的念佛了，密宗的观想了、念咒子了，听声音了，观音法门了，等等等等，乃至数息了，听呼吸了，安那般那了，等等，都是"作意思维"。所以，一切正修行之路（皆是）禅定，思维修。比如密宗的、道家的修气脉，你怎么知道气脉发动了？怎么知道气脉通了？（是）作意，意识思维来的，此思维是正思维，不是凡夫的妄想，妄想思维是妄心。所以，"以思维故，能做四事。" 哪四事？

"谓即修习如是作意，又能远彼所治烦恼，又能练此作意及余，令后所生转更明盛。" "作意"修持的这个"作意"当中，能够达到四种情形，四个标准：第一点，"修习如是作意"，比如念佛，因为（对）"作意"这个理透了，正思维，念佛可以念到一心不乱，念而无念，无念而念，"如是"，这样"作意"；第二点，因为作意正思维修，"远"离一切分别心的"烦恼"；第三点，"又能练此作意及余"，比如，念佛或者观一个明点，或者观白骨观、不净观，你所观的这个境界，练习到绝对清明，（就）达到目的，达到什么目的？"一止三明六通"可以做到等等，定境界可以达到，"及余"，包括其它很多的，下面都有解释；第四点，因为作意专修，"令后所生转更明盛"，作意修止观，比如修念佛，真念到了念佛三昧的境界，乃至说即生见佛，净土现前，甚至于即生成佛。即生成佛、即生见佛也都是作意的成就，所以"令后所生转更明盛"。

"又即修习此作意时，厌坏所缘，舍诸烦恼，任持断灭，令诸烦恼远离相续，是故修习如是所缘诸相作意。" 为什么说声闻众出家比丘的正修行之路，必须要昼夜六时都在作意"修习"？因为你在"作意""修习"的时候，"厌坏所缘"，我们人在世间，世间的万缘：环境、人事都使我们起烦恼，因一念专止，（到达）止定境界，那么外缘，包括身体四大这个相"坏"了，起不了作用了，所以是"厌坏"，能够"舍"除一切"烦恼"。"任持断灭"，就是烦恼切断了。不是断灭见的断灭，由于翻译文字的关系，故有时候很难读懂。"令诸烦恼远离相续"，所谓"断灭"，烦恼真的断得了吗？抽刀断水水更流啊，是暂时可以断，是（指）一切烦恼妄念像波浪一样，不容易那么快地链锁而来。所以"是故"，"修习如是所缘诸相作意"，这是纲要。

"复次，由四因缘，入初静虑乃至有顶，谓因力、方便力、说力、教授力。" 我们现在讲入定，四禅八定，上面已经说过入定的条件、入定的境界、入定的定义、入定的情形。

我们这两天就要准备考试了，已经讲过的《瑜伽师地论》这一段要考试，还不仅是这一段，已经讲过的都要考试，或者是问答题，或者。。。现在我还没有想起来，你求诸佛菩萨保佑，希望我想不起来（众笑），想起来或者出几十个问答题，或者是出什么，不知道哦。所以也用不着烦恼，不需要准备，你准备了也许我刚好不考你，下面还有一句话，不准备的地方要考你，你不要因为准备了不考你，大概老师不考了，没有这回事啊。

就是说，"由四"个"因缘"，达到"初静虑"，初禅，"乃至"到"有顶"。你看这个翻译，要命了，这个"有顶"是指什么顶。大小乘做功夫，定慧门中，乃至到十地菩萨，都有四加行：暖、顶、忍、世第一法。那么这个顶，是指暖后得顶的境界？还是指色界天--由欲界升到色界的有顶天？有顶天是到了顶了，有顶天的天主就是大自在天，也称为大梵天。大梵天天主管一个大（千）世界。比如，我们中国讲的玉皇大帝是欲界天的天主，那只是管欲界。（欲界）上面最大的是有顶天，《瑜伽师地论》也有讲述，佛说过：在有顶天丢一块石头，要经过几百万亿年才能到达这个地球，距离有这样远。有顶天的天（人？）许多都是大梵天，大概它是个民主专政（的世界），都是大梵天，中间有一个主席，即天主，大自在天主，穿白衣的，三只眼睛。那么，大自在天主是十地菩萨以上的位置，所以，有时修观自在菩萨的法门，可以与修大自天主的法门合一的。所以说，北方不空如来的修法（里就）有大自在天修法的咒语，比大家普通念的"大悲咒"还要长两三倍，同"大悲咒"差不多，几乎没有人背下来。"南无喝啰怛那哆啰夜耶。。。" 前面两三句差不多，下面统统不同了，中间也有"悉唎悉唎苏嚧苏嚧。。。" 多的很，绕口令一样，搞不清楚，但是非常灵验。

换句话说，这就叫你们要看清"三界天人表"了，你们大家学佛，研究佛学，始终很忽略"三界天人表"，这是最笨的事，也是最罪过的。你要晓得，一切修持同三界天人有密切的关系。破了色界天，进入无色界。色界天人只有光色、音声，没有肉体，色界天还是有情世界。所以，初禅定也叫做初禅天，得初禅定的人，果位可以证罗汉，寄位。等于说，像我们本籍在浙江，或者湖南、四川，寄籍是台湾，现在住在这里。大阿罗汉寄住在三界中。所以色界到无色界有凡圣同居之天。那么由初静虑，修止还没有到家，或者修止已经到达了一个阶段，所谓天上人间任意寄住，可以修到有顶天。像我们人头上的顶是头发的边缘，超过头发之外是空的，那个是无色界。所以，这个天叫有顶天。

怎么样能够得定呢？初禅定就不容易得，大家尽管讲修持，不管你是哪一宗哪一派，以我个人的看法，世界上修持的人，真正得到初禅定的人，今天，至少我也看了几十年了，好像是六七

十年了，还没有看到真正的，很难。那么怎么样得到呢？“因力、方便力、说力、教授力”四种因缘，讲原理是这样，才能得到初禅。

“云何因力？谓曾邻近入静虑等。”什么叫做“因力”？即前因，前世有过修持，这个功力已经接近到初禅的境界，所以这一生再修就快了，这是讲过去的因。现在的因，因为你这一生现行发心用功，真正瞎猫撞到死老鼠，撞到过一次两次，（对）这个定境界的影像有所知道，“邻近入静虑等”，“等”就是各种方法，各种方便都知道，因此能够容易进入定境。比如念佛，念一句佛号，为什么念佛的人很少有人真能修到一心不乱呢？因为他不懂得帮助念佛的很多加行方便，不够，任何的修持（都）必须要懂加行的方便。这是讲因力的原则，下面还有种种的详细解释。

“云何方便力？谓虽不邻近入静虑等，然由数习无间修力，能入诸定。”特别注意啊，大家修行不要丧失了自信。就是说，前生虽然没有修持，过去没有前因的累积，但是这一生靠方便之力，懂一切的方法、一切的加行，虽然没有接近过定的境界，但是努力精进，数数的“修习”，“无间修力”，昼夜六时，一辈子，没有放弃，努力在修，没有间断。因为现生修持的力量，“能入诸定”，能够证到一切定的境界。因力是前生带来的，所以再来人一修就很容易。那么你说：“那我们何必（修）呢，这一生来不及了”。（若）这一生来不及，你来生怎么办？所以这一生还是要努力一点。但是，这一生不是做不到的，（要）注意这句话，尤其诸位出家的同学，应该写出来随时贴在自己的鼻子上，给眼睛看见。“由数习无间修力”，没有间断性，数数的练习，“能入诸定”。

“云何说力？谓于静虑等增上缘法多闻任持，乃至广说，即依此法，独处空闲，离诸放逸，（勇猛精进，自（生）策励，住法随法行，由此能入静虑等定。）”这段很重要。什么叫做“说力”？就是说修行要有好的同参道友。像我们好些同学，一天到黑坐着闲谈。。。这两天在九楼，女孩子们坐在一起，无话找话说，一说三四个钟头，这是女孩子们的“说力。”假使是同参道友相聚在一起，（就）随时以道为勉力为“说力”研究经典，研究修行方法。“谓于静虑等”，修定的“增上缘法”，即修定的、关于做工夫的、促使你做工夫修定的各种方法，不管是显教、密宗，哪一宗哪一派，各种加行方便都要懂得。“多闻任持”，多学，多听，多练习。所以，这两天我讲九楼的同学们：有那么好的机会，你们还说“我在九楼办公，不上来听了。”这是自己倒霉，自甘堕落，由十二楼堕到九楼去了。所以自己要注意，所谓“无量法门誓愿学”，一切方便都要学，“多闻任持。”“乃至广说”，就是多研究，为了成就自己的道业，无所不学，要无所不知。这个求知不是求知识，是求一个目标：如何能使我证果得定。

“即依此法”得了法以后，“独处空闲”要专修了，“离诸放逸”，放逸的事情多的很，比如我们修行人：“哎呀，我事情没有办完，放不下了。”家庭没有放下啊，妻子没有放下啊，丈夫放不下啊，乃至说“哎呀，我这个庙子放不下啊。”“我佛事还没有做完呐。”“哎呀，我的经没有念完，我的愿力要紧啊。”拿修持之路讲，这些都是放逸的话，借故，天下没有不了之事。所以“离诸放逸，勇猛精进”，“勇猛精进”就很难，每句话都很难做到啊，文字看起来很容易。大家仔细想，“独处空闲”，你做不做得到？不要吹了，你说工夫怎么好，把你一个人摆到那个深山冷庙里去，电灯也没有，青油灯一盏，这里是蟑螂，那里是蝙蝠，这里有壁虎“叽”呀“叽”的叫，尤其关在那个深山的日月洞里，深山冷夜的时候，猴子“啾——”哭声样一叫，你魂都掉了，你的定？你定到哪里去了？你定到被子里去，把头捂住，最后还找一个水缸，把头套起来，只有定到这里去（众笑）。所以，你们每句话都想想看，修行？你们在这个环境里打坐，前有电灯，后有电风，这里还有暖气，还有大门，还要上几把锁，当然鬼都进不来，你当然不怕。所以读书、读经，要好好地思量，正思维。“独处空闲”，不容易。

像我当年在庐山，一个人去住茅棚三个月。住茅棚才三个月哦，后来看看，真烦，不住了，一个人都烦起来。吃两餐饭，我买了五十个碗，五十个盘子，因为怕洗碗，嫌麻烦。吃了就放着，过了七八天，堆了一大堆自己再洗。但天天要下山挑水，还要砍柴，下雨又多，怕下雨没得柴烧怎么办。柴一砍水一挑，我的妈呀，一两天没有了。等你忙完了以后，下几天雨啊，刚刚把柴烧完了，米吃完了，油也吃完了，啊，又要来。搞的啊，一天到黑还打坐修行啊？为了自己的一个嘴巴忙啊。吃下去，还要跑出去屙大便，那个山头上没有厕所，跑到悬崖上屙，那个大便一落下去啊，不晓得要几个钟头才能落到山底下，人这样子蹲着，两只手还要抓住。这个日子过的，为了自己忙成这个样子，还叫修行啊？去你的！五十个碗也懒得洗，洗了几次很烦。本来打的主意很对啊，天天洗碗很麻烦，一大堆我花半天一起洗，等到一看到五十个碗五十个盘子，我的妈啊，实在懒得洗，结果还是抓一个两个要用的洗一洗。所以你们啊，住茅棚？不要吹了，我清楚得很，这些事我都尝试过。当然，在过去，那边不怕鬼，怕老虎。那个庐山天池顶上，再过去是五老峰，没有树，都是茅草，有树的地方没有老虎，放心。为什么有树的地方没有老虎啊？老虎怕鸟的大便，鸟雀的大便屙在它身上，一身的毛就会烂。所以画家画老虎，千万不要画一棵树在那里，树上还有一只鸟，老虎一定画成从茅草里面出来的。我想算了，那么麻烦，我就跑到五老峰那边住去吧，那边都是茅草。那是进去就不准备出来了，或者就被老虎吃掉，或者老虎背我去找个地方。就这两个条件，或者给它当粮食，或者你乖乖的，我骑在你背上，你帮我找一个地方去。这是“独处空闲”的难，这就叫你们读书注意。“离诸放逸”，做得到吗？

（29始）瑜伽师地论卷第十二弥勒菩萨说

三藏法师玄奘奉诏译

本地分中三摩呬多地第六之二

复次。云何修习所缘诸相作意。谓即于彼彼诸相。作意思惟。以思惟故。能作四事。谓即修习

如是作意。又能远彼所治烦恼。又能练此作意及余。令后所生转更明盛。又即修习此作意时。厌坏所缘。舍诸烦恼。任持断灭。令诸烦恼远离相续。是故修习如是所缘诸相作意。

复次由四因缘。入初静虑乃至有顶。谓因力。方便力。说力。教授力。云何因力。谓曾邻近入静虑等。云何方便力。谓虽不邻近入静虑等。然由数习无间修力。能入诸定。云何说力。谓于静虑等增上缘法多闻任持。乃至广说。即依此法。独处空闲。离诸放逸。（29完30始）勇猛精进。自策励。住法随法行。由此能入静虑等定。云何教授力。谓于亲教轨范师所。或于随一余尊长所。获得随顺初静虑等。无倒教授。从此审谛作意思惟。能入静虑及诸余定。如是显示四观行者。谓具因力者。方便力者。若利根者。及钝根者。

复次有四得静虑者。一爱上静虑者。二见上静虑者。三慢上静虑者。四疑上静虑者。云何爱上静虑者。谓如有一先闻静虑诸定功德。而不闻彼出离方便。于彼一向见胜功德。勇猛精勤。由此因缘。入初静虑或所余定。如是入已。后生爱味。云何见上静虑者。谓如有一。从自师所或余师所。闻诸世间皆是常等。如是方便入初静虑乃至有顶。能得清净解脱出离。（30完31始）彼依此见。勇猛精勤。由是因缘。入初静虑或所余定。如是入已。能自忆念过去多劫。遂生是见。我及世间皆是常等。从定起已。即于此见。坚执不舍。复于后时。审思审虑。审谛观察。谓由此故当得清净解脱出离。云何慢上静虑者。谓如有一闻如是名诸长老等入初静虑乃至有顶。闻是事已。遂生憍慢。彼既能入静虑等定。我复何缘。而不当入。依止此慢。勇猛精勤。由是因缘。入初静虑及所余定。如是入已。后生憍慢。或入定已。作是思惟。唯我能得如是静虑。余不能得。彼依此慢。复于后时。于诸静虑。审思审虑。审谛观察。云何疑上静虑者。谓如有一为性暗钝。本尝乐习奢摩他行。由此因缘。入诸静虑或所余定。如是入已。复于上定勤修方便。为得未得。于四圣谛。勤修现观。性暗钝故不能速证圣谛现观。由此因缘。于余所证。便生疑惑。依此疑惑。复于胜进。审思审虑。审谛观察。

复次。云何爱味相应静虑等定。谓有钝根。或贪行故。或烦恼多故。彼唯得闻初静虑等所有功德。广说如前。爱上静虑于上出离。不了知故。便生爱味。恋着坚住。其所爱味。当言已出。其能爱味。当言正入。云何清净静虑等定。谓有中根或利根性等。烦恼行或薄尘行。彼从他闻初静虑等爱味过患及上出离。勇猛精进。入初静虑或所余定。如是入已。便能思惟诸定过患。于上出离。亦能了知。不生爱味。云何无漏静虑等定。谓如有一是随信行。或随法行。（31完32始）薄尘行类。彼或先时于四圣谛。已入现观。或复正修现观方便。彼先所由诸行状相。入初静虑或所余定。今于此行此状此相。不复思惟。然于诸色乃至识法。思惟如病如痈等行。于有为法。心生厌恶。怖畏制伏。于甘露界。系念思惟。如是方能入无漏定。

复次。云何顺退分定。谓有钝根下劣。欲解勤精进故。入初静虑或所余定。于喜于乐。于胜功德。不堪忍故。从静虑退。如如暂入诸定差别。如是如是还复退失。乃至。未善调练诸根。云何顺住分定。谓有中根或利根性。彼唯得闻诸定功德。广说如前。爱味相应。于所得定。唯生爱味。不能上进。亦不退下。云何顺胜分定。谓有亦闻出离方便。于所得定。不生喜足。是故于彼不生爱味。更求胜位。由此因缘。便得胜进。云何顺决择分定。谓于一切萨迦耶中。深见过患。由此因缘。能入无漏。又诸无漏名决择分。极究竟故。犹如世间珠瓶等物。已善简者名为决择。自此已后。无可择故。此亦如是。过此更无可简择故。名决择分。

复次。云何无间入诸等至。谓如有一得初静虑乃至有顶。然未圆满清净鲜白。先顺次入乃至有顶。后逆次入至初静虑。（32完33始）复次。云何超越入诸等至。谓即于此已得圆满清白故。从初静虑无间超入第三静虑。第三无间超入空无边处。空处无间超入无所有处。乃至广说。逆超亦尔。以极远故。无有能超第三等至。唯除如来及出第二阿僧企耶诸大菩萨。彼随所欲入诸定故。

复次。云何薰修静虑。谓如有一已得有漏及与无漏四种静虑。为于等至得自在故。为受等至自在果故。长时相续入诸静虑。有漏无漏更相间杂。乃至有漏无间无漏现前。无漏无间还入有漏。当知齐此薰修成就。若于是处是时是事。欲入诸定。即于此处此时此事能入诸定。是名于诸等至获得自在。等至自在果者。谓于现法乐住。转更明净。又由此故。得不退道。又净修治解脱胜处及遍处等胜品功德能引之道。若有余取而命终者。（33完34始）由此因缘。便入净居。由软中上品修诸静虑有差别故。于一切处受三地果。如前有寻有伺地已广分别。修习无寻唯伺三摩地故。得为大梵。由软中上。上胜上极品。薰修力故。生五净居。当知因修清净静虑定故。生静虑地。不由习近爱味相应。既生彼已。若起爱味。即便退没。若修清净。还生于彼。或生下定。或进上定。先于此间。修得定已。后往彼生。何以故。非未离欲得生彼故。非诸异生未修得定能离欲故。又非此间及在彼处入诸等至乐有差别。唯所依身而有差别。（34完35始）复次。已说修习作意相差别。云何摄诸经宗要。谓八解脱等。如经广说。

八解脱者。谓如前说。有色观诸色等。前七解脱。于已解脱。生胜解故。名为解脱。第八解脱。弃背想受故名解脱。云何有色观诸色。谓生欲界。已离欲界欲。未离色界欲。彼于如是所解脱中。已得解脱。即于欲界诸色。以有光明相。作意思惟。而生胜解。由二因缘。名为有色。谓生欲界故。得色界定故。又于有光明。而作胜解故。问观诸色者。观何等色。复以何行。答欲界诸色。于诸胜处所制少色。若好若恶若劣若胜。如是于多。乃至广说。何故修习如是观行。为净修治能引最胜功德方便。何等名为最胜功德。谓胜处。遍处。诸圣神通。无诤愿智。无碍解等。虽先于彼欲界诸色已得离欲。然于彼色未能证得胜解自在。为证得故。数数于彼思惟胜解。云何内无色想观外诸色。谓生欲界。已离色界欲。无色界定不现在前。又不思惟彼想明相。但于外色而作胜解。若于是色已得离欲。（35完36始）说彼为外。由二因缘。名内无色想。谓已证得无色等至。亦自了知得此定故。不思惟内光明相故。余如前说。云何净解脱身作证

具足住。谓如有一已得舍念圆满清白。以此为依。修习清净圣行圆满名净解脱。何以故。三因缘故。谓已超过诸苦乐故。一切动乱已寂静故。善磨莹故。身作证者。于此住中。一切贤圣多所住故。云何空无边处解脱。谓如有一于彼空处已得离欲。即于虚空思惟胜解如是。识无边处解脱。于彼识处已得离欲。即于是识思惟胜解。无所有处解脱者。谓已得无所有处。于识无边处思惟胜解。有顶解脱。更不于余而作胜解。乃至遍于想可生处。即于是处应作胜解。

复次。先已修治作意胜解。后方能起胜知胜见故名胜处。此胜当知复有五种。一形夺卑下故名为胜。谓如有一以己胜上工巧等事形夺他人置下劣位。二制伏羸劣故名为胜。谓如有一以己强力摧诸劣者。三能隐蔽他故名为胜。谓瓶盆等能有覆障。或诸药草咒术神通有所隐蔽。四厌坏所缘故名为胜。谓厌坏境界舍诸烦恼。五自在回转故。名为胜。谓世君王随所欲为处分臣仆。于此义中。意显隐蔽及自在。胜前解脱中胜解自在。今于胜处制伏自在。观色少者。谓诸有情资具等色。观色多者。谓诸宫殿房舍等色。言好色者。谓美妙显色。一向净妙故。与此相违。名为恶色。言劣色者。谓声香味触不可意色。与此相违。当知胜色。此四显色。有情资具宫殿等摄。言胜知者。谓数数隐蔽所缘胜解。有如是想者。谓有制伏想也。（36未完，接下卷）复次。由诸遍处于胜解事生遍胜解故名遍处。言无二者。谓诸贤圣无我我所二差别故。言无量者。遍一切故。何故遍处。唯就色触二处建立。由此二种共自他身遍有色界常相续故。眼等根色。唯属自身。香味二尘。不遍一切。声声有间。是故不说。如是有色诸遍处。定色界后边。于无色中。空遍一切故立遍处。识所行境遍一切故。亦立遍处。

复次修观行者。先于所缘思惟胜解。次能制伏。既于制伏得自在。已后即于此遍一切处。如其所欲而作胜解。是故此三如是次第。八色遍处。善清净故。能引贤圣胜解神通。及于诸事转变神通。如其胜解。随所转变。皆能成就。又能变作金银等物。堪有所用。由识遍处善清净故。便能引发无诤愿智无碍解等诸胜功德。由空遍处善清净故。随其所欲皆转成空。譬如世间凡铁金师。初和泥等未善调练。解脱位亦尔。如善调练。胜处位亦尔。如调练已随欲转变。遍处位亦尔。

（接36）复次。三三摩地者。云何空三摩地。谓于远离有情命者及养育者数取趣等。心住一缘。当知空性略有四种。一观察空。谓观察诸法空无常乐。乃至。空无我我所等。二彼果空。谓不动心解脱。空无贪等一切烦恼。三者内空。谓于自身空。无计我我所及我慢等一切僻执。四者外空。谓于五欲空无欲爱。如说我已超过一切有色想故。于外空身作证具足住。乃至广说。（36完37始）此中缘妙欲想。名为色想。此想所起贪欲断故。说为外空。又修行者。由彼果空。或时作意思惟外空。或时作意思惟内空。由观察空或时思惟内外空性。由此力故。心俱证会。设复于此内外空性。不证会者。便应作意思惟无动。言无动者。谓无常想。或复苦想。如是思惟。便不为彼我慢等动。由彼不为计我我慢乃至广说动其心故。便于二空心俱证会。云何无愿心三摩地。（37完38始）谓于五取蕴。思惟无常。或思惟苦。心住一缘。云何无相心三摩地。谓即于彼诸取蕴灭。思惟寂静。心住一缘。如经言。无相心三摩地。不低不昂。乃至广说。云何名为不低不昂。违顺二相不相应故。又二因缘入无相定。一不思惟一切相故。二正思惟无相界故。由不思惟一切相故。于彼诸相不厌不坏。惟不加行作意思惟。故名不低。于无相界正思惟故。于彼无相不坚执着。故名不昂。（38完39始）此三摩地略有二种。一者方便。二方便果。言方便者。数数策励。思择安立。于彼诸相。未能解脱。由随相识。于时时中。扰乱心故。彼复数数自策自励。思择安立。方能取果。解脱随相。于此解脱又解脱。故不自策励思择而住。是故名为极善解脱。若数策励。思择安立。方得住者。虽名解脱。非善解脱。又晓了果。晓了功德者。谓烦恼断究竟故。现法乐住究竟故。又复灭道俱应晓了。即此二种。随其次第。名晓了果晓了功德。又谛现观阿罗汉果。俱应晓了。于见道位中。名晓了果。于阿罗汉果。名晓了功德。若于此处无有彼物。由此道理观之为空。故名空性。即所观空。无可希愿。故名无愿。观此远离一切行相故名无相。何故此中先说空性。余处宣说无常故苦。苦故无我。后方说空。谓若无无我。无常苦观终不清净。要先安住无我之想。从此无间方得无愿。是故经言。诸无常想。依无我想。而得安住。乃至广说。彼于无常。观无我已。不生希愿。唯愿无相专求出离。故此无间宣说无相。

复次云何有寻有伺三摩地。谓三摩地。寻伺相应。云何无寻唯伺三摩地。谓三摩地唯伺相应。大梵修已为大梵王。云何无寻无伺三摩地。谓三摩地。寻伺二种。俱不相应。修习此故。生次上地乃至有顶。唯除无漏诸三摩地。云何无寻无伺三摩地相。谓于寻伺。心生弃舍。唯由一味。于内所缘。而作胜解。又唯一味平等显现。（39未完）

复次云何小三摩地。谓或由所缘故。小观少色故。或由作意故小。小信小欲小胜解故。云何大三摩地。谓或由所缘故大。观多色故。而非无边无际观诸色故或由作意故大。上信上欲上胜解故。而非无边无际信欲胜解故。云何无量三摩地。谓或由所缘故。无量无边无际观诸色故。或由作意故。无量无边无际信欲胜解故。此中大心三摩地者。谓于一树下想诸天光而生胜解。乃至广说。无量三摩地者。谓四无量。云何于一树下想诸天光而生胜解。谓于欲界极厌坏已得初静虑。为令此定善清净故。更修方便。又闻诸天身带光明。便思惟彼身光明相遍一树下乃至大地大海边际。发生胜解。由三摩地。后后转增。有差别故。令所生起而有差别。云何作意得成唯二。谓随胜解分齐。施设作意故。云何作意唯二为缘修成唯二。谓即由此作意力故。施设所修定有差别。圆满清净转增胜故。云何以修唯二为缘行成唯二。谓如如善修定转增胜。如是如是施设所感生有差别。云何以行唯二为缘补特伽罗建立唯二。谓此因缘所生有情。施设高下胜劣差别。问初二静虑诸天光明有何差别。答如末尼珠外有光明内无光明。初静虑身亦复如是。外放光明内则不尔。譬如明灯外发光明内自照了。第二静虑身亦如是。若内若外俱有光明。是故经说彼地已上唯一种身。非于下地。

复次云何建立四无量定。谓诸有情有三品故。一者无苦无乐。二者有苦。三者有乐。如其次第。欲与其乐。欲令离苦。欲令其乐永不相离。于彼作意。有四种故。如其次第。建立四种。谓由与乐作意故。拔苦作意故。乐不相离随喜作意故。建立前三。即于此三欲与乐等。为欲令彼不乐思慕不染污作意故。嗔恚不染污作意故。贪欲不染污作意故。建立于舍。经言以慈俱心。乃至广说。现前饶益故名慈俱。饶益相故名慈善友。其饶益相略有二种。一欲利益。二欲安乐。此二种相。一切无量之所显示。无怨者。离恶意乐故。无敌者。离现乖诤故。无恼害者。离不饶益事故。广者。所缘广大故。大者。利益安乐思惟最胜故。无量者。果无量故。如四大河众流杂处。善修习者。极纯熟故。设有问言。慈俱等心有何等相。故次答言。胜解遍满具足而住。胜解遍满者。增上意乐胜解周普。义具足者。圆满清白故。住者。所修观行日夜专注时专注故。问如经言。善修习慈极于遍净。乃至广说。此何密意。答第三静虑。于诸乐中其乐最胜。忆念此乐。修习慈心。慈最第一故。说修慈极于遍净。忆念空处。修习悲心。亦最第一。以修悲者乐欲拔苦。无色界中。远离众苦断坏等苦。彼都无故。是故忆念无边空处。修悲等至。作如是念。当令一切有苦有情。到无众苦及所依处。修喜定者。亦常忆念无边识处。庆诸有情所得安乐。作如是念。当令一切有情之类受无量乐。犹如识处。识无限量。是故忆念识无边处。修习喜定。为最第一。修舍定者。亦常忆念无所有处。作如是念。无所有处无漏心地最为后边。舍最第一。如阿罗汉苾刍一切苦乐不苦不乐现行位中皆无染污。当令一切有情之类得如是舍。是故忆念无所有处。修习舍定为最第一。如是一切皆是圣行。唯圣能修。故经宣说觉分俱行。

复次。云何一分修三摩地。谓于此中。或唯作意思光明相。或唯作意思惟色相。而入于定。如是二种随其次第。或了光明或睹众色。云何具分修三摩地。谓俱思惟而入于定。亦了光明亦见众色。如是修习光明定者。定难差别。有十一种。所谓疑等。如经广说。问此谁难耶。答三摩地相。相有二种。谓所缘相。及因缘相。用彼为依住三摩地。若退彼相便不能住。此中最初于所显现光明色相。不善知故。便觉有疑。方便缓故。有不作意。如于众色不欲见者。或闭于目。或复背面。此观行者。于诸色中不欲作意。亦复如是。由不善守根门等故。有身粗重。多习睡眠。或多觉悟。便增惛睡不见众色。设有所见而不圆满。为此二事极作功用。力励思惟。故有太过勇猛精进。由有太过策励过故。还极下劣。如急捉持斥鷃鸟者。彼唯思求光明之相。此与见色若俱生时。悕一得二。便生踊跃。犹如有人得二伏藏。遍于诸方欻然并见不祥之色便生大怖。犹如有人两边旋转卒起。彼于行时或复住时。于世杂类起种种想。如是外想。与定为难。或复因其所修习定。谓己为胜。观他为劣。便自高举。如是亦得名种种想。或多言论。或久寻思。令身疲劳。心不得定。如是多言与定为难。若从定生光明之相及见色时。便舍内修相续作意愿乐。于外谛视众色故。极思察与定为难。如是诸难。随其所应障三摩地。所缘境相及因缘相。或有遇此退失所缘因缘相故。如其次第二相俱没。

复次云何喜俱行三摩地。谓初二静虑诸三摩地。云何乐俱行三摩地。谓第三静虑诸三摩地。云何舍俱行三摩地。谓第四静虑已上诸三摩地。

复次云何修定为得现法乐住。谓于四种现法乐住。方便道中所有修定。及未圆满清净鲜白诸根本地所有修定。为显修习未曾得定。是故世尊说初静虑前方便道。云何修定为得智见。谓诸苾刍。于光明相。殷勤恳到审谛而取。如经广说。当知此在能发天眼前方便道所有修定。此中天眼于诸色境能照能观说名为见。能知诸天如是名字如是种类。乃至广说。如胜天经。是名为智。云何修定生分别慧。谓谛现观预流果向方便道中所有修定。或为修习诸无碍解。云何修定为尽诸漏。谓阿罗汉果方便道中所有修定。

复次云何五圣智三摩地。谓我此三摩地是圣无染无执。广说如经。此中示现五行相智。谓自体智。补特伽罗智。清净智。果智。入出定相智。圣者。善故名圣。又无漏故名圣。无染者。显善圣性。无执者。显无漏圣性。非凡夫所近者。谓诸佛及圣弟子所亲近故。是聪睿所赞者。谓即彼所称赞故。是诸聪睿同梵行者。常不呵毁者。谓一切时常称赞故。非如世间初静虑等为背下地修方便故。先以静相而称赞之。为趣上地修方便故。后以粗相而复呵毁。寂静者。所治烦恼永寂静故。微妙者。自地烦恼不爱味故。得安隐道者。所得之道无退转故。证心一趣者。已得无寻无伺地故。现在安乐者。能得现法乐住故。后乐异熟者。引无余依涅盘乐故。正念而入者。善取能入三摩地相。无忘失故。正念而出者。善取能出三摩地相。无忘失故。

复次云何圣五支三摩地。谓诸苾刍。即此身内离生喜乐。广说如经。离生喜乐者。谓初静虑地所摄喜乐。所滋润者。谓喜所润。遍滋润者。谓乐所润。遍充满者。谓加行究竟作意位。遍适悦者。谓在已前诸作意位。由彼位中亦有喜乐时时间起。然非久住。亦不圆满。于此身中。无有少分而不充满者。谓在加行究竟果作意位。譬如黠慧能沐浴人。或彼弟子者。当知喻于修观行者。铜器瓦器或蚌蛤器者。喻为离欲生喜乐故教授教诫。细沐浴末者。喻能顺彼出离寻等。水浇灌者。当知喻于寻清净道。沐浴抟者。以喻于身。带津腻者。喻喜和合。腻所随者。喻乐和合。遍内外者。喻无间隙喜乐和合。不强者。喻无散动。不弱者。喻无染污亦无爱味。又于第二喻有差别。山者喻于无寻伺定。尖顶者。喻于第二静虑。无寻无伺于所缘境一味胜解。泉者。喻于内等净支。水轴者。谓水傍流出。水索者。谓水上涌出。此二种喻。如其次第。显示喜乐。滋润等言。如前解释。无不充满者。当知喻于无间相应。又于第三喻有差别。如嗢钵罗等。离喜之乐。彼相应法。及所依身。当知亦尔。水喻离喜无寻伺定。喜发踊跃。由无彼故。喻花胎藏没在水中。又于第四喻有差别。清净心者。谓与舍念清净相应。超过下地诸灾患故。鲜白者。谓性是善。自地烦恼无爱味故。何故复以长者为喻。谓彼所作皆审悉故。不放逸故。思惟筹量观察胜故。于增减门无不知故。证得清净第四静虑者。亦复如是。凡有所为审谛圆满无诸放逸。于一切义无不了知。其性捷利。八经九经以为喻者。由坚致故。显蚊虻等不能侵损。首足皆覆者。若有二失容可侵损。谓衣薄故。有露处故。今此显示二失俱无。此定亦尔。其

心清净鲜白周遍。一切散动所不能侵。堪忍寒暑乃至他所呵叱恶言。及内身中种种苦受。又于第五喻有差别。于所观相殷勤恳到等。当知已如前释。谓审观察三世诸行。于能观察又复观察。是此中总义。何等名为圣三摩地。云何建立五支差别。谓四静虑中所有圣贤心一境性。及于安立审谛观察。如是名为圣三摩地。依于四种现法乐住。建立四支。依审观察缘起法故。又为断除余结缚故。建立第五。当知此由二因缘故。建立五支。

复次。云何有因有具圣正三摩地。当知善故。及无漏故。说名为圣。有五道支名此定因。所谓正见。正思惟。正语。正业。正命。具有三种。所谓正见正精进正念。此中薄伽梵总说。前七道支与圣正三摩地。为因为具随其所应。差别当知。谓由前导次第义故。立五为因。于三摩地资助义故。立三为具。云何正见等前导次第义。谓先了知世间实有真阿罗汉正行正至。便于出离。深生乐欲。获得正见。次复思惟。何当出离居家迫迮。乃至广说。从此出家受学尸罗。修治净命。是名正语正业正命。此正见等。于所对治邪见等五。犹未能断。还即依止此五善法。从他闻音。展转发生闻慧正见。为欲断除所治法故。又为修习道资粮故。方便观察。次依闻慧。发生思慧。复依思慧。发生修慧。由此正见。于诸邪见。如实了知此是邪见。于诸正见。如实了知此是正见。乃至正命。如实知已。为欲断除邪见等故。及为圆满正见等故。发勤精进。若由此故。能断所治。集能治法。令其圆满。是名正念。此念即是三摩地分故。亦兼说正三摩地。若是时中。舍邪见等。令不复生。修正见等。令得圆满。即于如是方便道中。亦能弃舍邪精进念。兼能修满正精进念。若于是时。于彼诸法。能断能满。即于此时。圣正三摩地。亦得圆满。此中由慧为导首。于增上戒。先自安处。次闻他音。如理作意。及增上戒学。二为依止。于方便道中。发生增上心学。及增上慧学。此中正念。名增上心学。正见正精进。名增上慧学。如是三学。于修圣正三摩地时。皆得圆满。

复次。云何金刚喻三摩地。谓最后边学三摩地。此三摩地最第一故。最尊胜故。极坚牢故。上无烦恼能摧伏故。摧伏一切诸烦恼故。是故此定名金刚喻。譬如金刚其性坚固。诸末尼等不能穿坏。穿坏一切末尼宝等。此定亦尔。故喻金刚。

复次。云何五现见三摩钵底。谓诸苾刍。即于此身等。广说如经。已见谛者修此等至。是故名为现见等至。是诸修道所断烦恼制伏对治。断灭对治。及观察断。当知此中总略体性。初不净观。方便念住。以为依止。为令欲贪不现行故。观察内身种种不净。第二不净观。即彼念住以为依止。乃至。观察骨人之相。为令彼贪不现行故。观察此身种种不净。当知齐此名具观察一切不净。最极通达者。是青瘀等观。品类次第极逾越义。初不净观观察内身现前安住种种不净。后不净观。通达法性。观察此身有如是法有如是性。乃至广说。观识流转者。观察此识生灭相续。或观生身展转相续。谓粗观察行缘识等。或观刹那展转相续。谓细观察若有贪心离贪心等品类差别。荏苒过度彼彼日夜。刹那腊缚。牟呼栗多。于其中间。非一众多种种心识异生异灭。观察有学未离欲者俱住二世。已离欲者惟住他世。阿罗汉果俱无所住。如是名为观察。
于断胜处等至遍处等至。如前已说。

复次。云何无想三摩钵底。谓已离遍净欲。未离上欲。求出离想作意为先。诸心心法灭。问以何方便入此等至。答观想如病如痈如箭。入第四静虑。修背想作意。于所生起种种想中。厌背而住。唯谓无想寂静微妙。于无想中持心而住。如是渐次离诸所缘。心便寂灭。于此生中。亦入亦起。若生于彼。唯入不起。其想若生便从彼没。

复次。云何灭尽三摩钵底。谓已离无所有处欲。暂安住想作意为先。诸心心法灭。问以何方便。入此等至。答若诸圣者。已离无所有处欲。或依非想非非想处相而入于定。或依灭尽相而入于定。依非想非非想处相而入定者。谓于此上心深生厌舍。非想非非想处进趣所缘皆灭尽故。心便寂灭。依灭尽相而入定者。亦复如是。将欲趣入灭尽定时。有二种法。多有所作。谓奢摩他。毗钵舍那。云何奢摩他。云何毗钵舍那。云何此二多有所作。谓于此义中八次第定名奢摩他。所有圣慧名毗钵舍那。于此二中随阙一种即不能入灭尽等至。要具此二方能趣入。是故此二多有所作。问入灭定时云何次第灭三种行。答此有二种。谓行时住时。若于行时。亦起言说。于初静虑有此作用。有语行故。若于住时。从第二静虑已上次第定力。彼三种行次第而灭。当知出时。由逆次第次第而起。问灭尽定中。诸心心法并皆灭尽。云何说识不离于身。答由不变坏诸色根。中有能执持转识种子阿赖耶识。不灭尽故。后时彼法从此得生。问入灭定时。无有分别。我当入定。我当出定。正在定时。心寂灭故。远离加行。将出定时。心先灭故。亦无作意。云何能入云何能出。答先于其心善修治故。若有诸行诸状诸相。能入于定。能出于定。于彼修习极多修习。由修习故。任运能入。任运能出。云何出灭定时。触三种触。一不动触。二无所有触。三无相触。谓出定时。多由三境而出于定。一由有境。二由境境。三由灭境。由此三境。于出定时。如其次第。触三种触。缘于有境。而出定时。无有我慢扰动其心。谓此为我而起我慢。或计未来我当有等。乃至广说。是故说言触不动触。缘于境境而出定时。无贪所有无嗔所有无痴所有。是故言触无所有触。缘于灭境而出定时。于一切相不思惟故缘无相界。是故说言触无相触。如是已说静虑解脱等持等至。
南师讲《瑜伽师地论》（30-15B）

“勇猛精进。自策励。住法随法行。由此能入静虑等定。云何教授力。谓于亲教轨范师所。或于随一余尊长所。获得随顺初静虑等。无倒教授。从此审谛作意思惟。能入静虑及诸余定。如是显示四观行者。谓具因力者。方便力者。若利根者。及钝根者。

复次有四得静虑者。一爱上静虑者。二见上静虑者。三慢上静虑者。四疑上静虑者。云何爱上静虑者。谓如有一先闻静虑诸定功德。而不闻彼出离方便。于彼一向见胜功德。勇猛精勤。由此因缘。入初静虑或所余定。如是入已。后生爱味。云何见上静虑者。谓如有一。从自师所或

余师所。闻诸世间皆是常等。如是方便入初静虑乃至有顶。能得清净解脱出离。”（十二卷）

。。。对自己原谅，对自己马虎，就叫放逸。“等一下下总没什么了不起吧？。。。啊哈，我喝杯茶，抽支烟，下个钟头我就开始。”这就叫放逸，对自己原谅一下，宽恕、饶恕一下，就是放逸。

所谓“勇猛精进”就更难，勇猛是要拿出勇气来对付自己。拿出勇气来对付人家容易，对付自己很难。“精进”做不到，精进跟放逸相反。勇猛就是精进啊，勇猛是一股勇气，而精进是常流水，永远前进，不断地前进，每一句（我们）都做不到。第四句更做不到：

“自策励”，对自己拿个鞭子来抽。我们对自己原谅得很，拿鞭子抽人家可以，批评人家很容易，对自己非常原谅。所以，每一句话（我们）都做不到，（若）做到了嘛，不成功也叫功成一半了。

“住法随法行”，“住法”，你修的这个法门，这条路，一条大路一直地去，“随法行”。行住坐卧，做人、做事，任何起心动念没有不依佛法的。。。都依佛法的正思维之路去修为。

“由此能入静虑等定”，“由此”，能入一切禅定境界。这是第三点，这叫说力。第四点：

“云何教授力？谓于亲、教、轨范师所，或于随一余尊长所，获得随顺初静虑等，无倒教授。从此审谛作意思惟，能入静虑及诸余定。”怎么叫“教授力”呢？就是要善知识，要明师。“亲、教、轨范师”这是三种老师的名称。“亲”教师就是自己的本师，比如说，释伽牟尼佛是燃灯佛给他授记，（燃灯佛）就是（他的）亲教师。他对一切诸佛都供养，那都是教“授”师。“轨范”师，（就是）榜样，跟他一起生活起居。亲教师、教授师、轨范师这些是善知识的各种名称，等于我们说的教授、副教授、讲师们，或者训导处、教务处，或者什么处等等。依止这些善知识、明师去修。

“或于随一余尊长所”，或者，不一定依后世佛教的规范制度，比如，亲教师是你出家的师父（剃度师）；你去受戒，跟善知识参学，那个师父就是教授师；你说：“我跟哪个同参，或者师兄、师叔，比我年纪大一点的，一路跟着他出去参学。”这位就是轨范师。或者，不是这个路线，听到日本、美国，或者中国大陆的峨眉山、青城山。。。菩陀山、五台山上有一位大禅师，（是虚云老和尚了，云虚太老和尚了，或者哪一位都可以了。）找一位真有道的，依止他修，在他那里得法，“获得随顺初静虑等，无倒教授。”难了，我们也不晓得他颠倒不颠倒。要“无倒”，不颠倒的教授，真正的善知识，他教我们正修行路，就是一条捷路，他的经验传授给你，教（传）下来，这最难。

所以照密宗的戒律，师父不选徒弟（而）随便传法，犯根本大戒；徒弟找老师（而）不认清楚是不是善知识，随便拜师，犯根本大戒。很难。我们（想）要找到（明师），可是我们又没有法眼清明，你晓得他有没有法？看看每个和尚头上都光光的，都好像没发（法），这个怎么办呢？哪个和尚、哪个居士对呢？都看到乱发（法）蓬蓬的，真很难办。所以呀，要自己审察了，要自己的智慧，要得到不颠倒的教授法，教你修持之路。那么你得了正法以后，法财侣地等等（有了），找地方去修行。“从此审谛作意思惟”，正思维去修。“审”就是禅宗讲的“参”，自己好好参究。“谛”，仔细地参究，要研究，正思维修，才能够证到定的境界。乃至入到初禅定，乃至超过了四禅八定，“余定”，一切定的法门都可以到达。众生有八万四千烦恼，佛有八万四千度人之法，换句话，也有八万四千定慧的境界。所以，得“无倒教授”，不但能够入初“静虑”，也能够入一切“定”境。

下面是这一节的小结论。

“如是显示四观行者，谓具因力者，方便力者；若利根者，及钝根者。”由上面所讲的这个道理，这个道理是什么道理呢？即四种观行之力。这个观也是修止观的观，也就是说，做上师的/老师的（要）观来学（习的人）的观，同时，也是自己观察自己的观。先要观察自己或者对方有没有前因，有没有宿根，即过去世的修持之根，有没有得方便的方法，这个人是利根还是钝根。老师们不但要观察学生，自己也要观察自己（是）利根/钝根。

“复次”，再其次。

“有四得静虑者。”得定的道理有四个条件：

“一爱上静虑者；二见上静虑者；三慢上静虑者；四疑上静虑者。”四种条件。拿佛学的立场来讲，就是要发心，发一种什么心？这个时候劝你发骄慢心，傲慢心来了。用心理学来说，就是向上（好强）的心。第一种“爱上静虑者”，（是说）有人追求修定的境界，天生就会追求这个。我们同学中，有没有真正追求得定境界的？当然也有，是少数。大部分呢，两个腿也降服不下来，想想：“算掉了，马马虎虎吧，至少我休息一年吧，年纪大点再盘腿吧。”哼，连盘腿都困难。所以（要）贪爱这个（静虑）。第“二见上静虑者”，理解上，知见上到了，现在要努力发心求证。第“三慢上静虑者”，哎，看看人家入定，古人入定证果：“格老子，他也是人，我也是人，为什么我不行！他能证果，我就不能证果啊？！我就拼条命给你看看！”也好。再不然：“哎，这个定是什么东西啊？做科学性的研究，我就要求证一下。盘腿打坐会得定？我试试看。”（即第“四疑上静虑者”）这是我随便那么分析，这四种的解释很详细：

“云何爱上静虑者？谓如有一先闻静虑诸定功德，而不闻彼出离方便。于彼一向见胜功德，勇猛精勤。由此因缘，入初静虑或所余定。如是入已，后生爱味。”所以，我经常劝你们（要）

多读古人的传记。你们出家的比丘尼多看《比丘尼传》；和尚们多看《神僧传》。你们买的佛学书。。。我请他们印这两本，我叫***去做功德。。。用我的原本去印。。。要看了古人的修行（后），（想自己）如何去努力，这是“爱上静虑”，贪爱。先听到修定有那么多好的功德：可以得神通，可以飞得起来。飞得起来就是身通嘛，神足通，愣要两个脚的气脉打通了。你们打坐通到哪里？通到屁股那里，最后放屁了就完事了，两个脚的气脉打不通啊，是真话哦。我问你们，讲真话，是不是这样？实际境界嘛，不过你们不好意思讲出来。气脉通了，咕噜咕噜，最后通到肠，肠“噗——”屁一放，两个腿子酸的要命，气脉通不过去。粗气都通不过去，还不要说精（细）气了。所以说，神足通在理上的解释：足者，功德具足。那是文字解释啊。老实讲，你两只脚的气脉打通，那是个事相，不是理上。你说我的两个脚可以盘上三个钟头，算不算是半足通呢？那还不是，那只能说你的腿可以盘到三个钟头，你气脉没有来，若气脉来了，你两只脚、两条腿及色身都化了，色身化了可以变成气球一样的飘起来，那是真事哦，不是理论。所以这些等等，都属于“静虑”的“诸定功德”。功，即辛苦来的功劳；德，得到这个境界，功德。（**，你们后面有风不行啊，窗子关好。）

“而不闻彼出离方便。”比如说，像你们青年人看了密宗的《米拉日巴传》，你们看得都掉眼泪，很难过，都很欣赏，对不对？你做得到吗？我骂你几声，多骂你两句，你就想跟我发火了，你有米拉日巴的功德吗？行吗？还要恭维你，还要将就你，你才觉得这个老师好。看米拉日巴，他为什么做“巴”？你不能做“巴”？哼，你想想看。你们好几个同学，多受了点（批评）就说：“老师，我要请假。”你请假？你请你的！对不对？不自己审察自己的功德啊。功，修行要功；德，要多大的德行才做到啊。你光看了《憨山大师传》，憨山大师是怎样修行的？人家对老师（是怎样的？）当然我不想做那个老师，我不是善知识啊。至少跟你们讲，人家依师的精神你做到了吗？人家求法的精神你做到了吗？你们那个翘头翘脑的（样子），我有道也不传给你，我的道不怕放在肠子里烂了，对不对？所以啊，要修功德，自己要反省。因为你看了修定的功德，“而不闻彼出离方便”，他何以能够达到这个的方法没有告诉你。告诉上你一点，然后你又傲慢，得少为足，下面懒得跟你讲。跟你讲了也没有用，你没有那个功德，不是这个法器，你承不起。你不是那个杯子，怎么拿来倒东西嘛？你是个纸杯子，我是滚开水倒下去，有用吗？没有用。所以啊，听到静虑诸定的功德，“而不闻彼出离方便”。

“于彼一向见胜功德，勇猛精勤。由此因缘，入初静虑或所余定。”只看到他修成功的果位，

看见他的“胜功德”，就“勇猛精进”，拚命地干，“勇猛精进”也可以做到。“由此因缘”，可以进“入初”定，或者“余定”。

“如是入已”，依此（而）尝过定的味道。

“后生爱味”，后来叫你不修定，不做功夫，（你还）不干了，非钻进去不可，的确尝到过味道。所以现在也难怪你们（不用功），因为（你们）没有尝到定的味道，坐在那里何其苦也，只有苦。这个道理叫“爱上静虑”，这是一点一点的解释。

我看下一段可以（自己）看下去了吧，念下去就懂了，不需要解释了，困难的地方再解释。我念着看啊，你们说要解释就举手。不要我说“对”，你们不响；说“不对”，你们也不响，那我怎么办？

“云何见上静虑者？谓如有一（人），从自师所或余师所，闻诸世间皆是常等，如是方便入初静虑乃至有顶，能得清净解脱出离。彼依此见，勇猛精勤，由是因缘，入初静虑或所余定。如是入已，能自忆念过去多劫，遂生是见：我及世间皆是常等。从定起已，即于此见，坚执不舍，复于后时，审思审虑，审谛观察，谓由此故当得清净解脱出离。”这一段懂不懂？懂了？哎，你说懂，我反倒要讲了。你真不懂，我原以为好懂，你还点头，猛点头，点不得啊。本来我不想讲，我这一读啊。。。我先问你们一个问题啊：“闻诸世间皆是常等，如是方便入初静虑乃至有顶。”这句是什么意思啊？佛说一切无常，这里说常。有同学答得出来吗？我拿钱，答出来的200块，随堂发奖金。文字答出来不算哦，要（讲）道理。我本来不想讲，一念了以后，怕你们搞错了，那不得了的，所以必须要讲。这（句话）怎么讲呢？这200块你们拿不走，那我自己拿了。

怎么叫“见上”？见到上层，比我们高的？（是“见解”）。就是说有一个人，或者从自己的老师，或者从其他老师那里听到：说世间法，宇宙万有的一切是永远存在的，不是无常，外道见了。印度的瑜伽术、婆罗门教法，或者西方的教义：上帝可以得永生，永生也是常见。道家（讲）长生不老，我们的生命是长在的。所以有许多法师们、学者们认为《楞严经》、《涅磐经》都不是正式佛法，都认为还是常见，常见是一个东西啊。常见在思想上是落于“断常见”，是外道的观念思想。所以外道认为的修定理论是：得了定人就永远不生死了。这个不生不死，不是法身之体，是现在的肉身可以常在，定境界可以长在，这是常见的理论。能不能得定呢？可以得定，不是不可以得定。晓得无常也可以得定，（晓得）常见也可以得定，这个思想同工夫不相干的。所以，修定的人可以活一万年，可以活十万年，做不做得到？做得到，你有信心就做得到，可以得定修到，但是见解上是外道见。讲工夫，修定是外道与佛法的共法，所以这个是关键。你们说读懂了，（若是，别说）200块，2000块奖金我都愿意发，那我很高兴，这个地方是关键。所以听到常见，就专门去修定，就修到了，就叫做“见上”这个“静虑”。的确有人做到，比如《楞严经》讲五十种阴魔，十种仙道，并没有讲仙道是外道哦；外道是外道，声闻、缘觉，反而（被）佛归到外道里了，仙道他不归在外道里。归纳起来，有十种仙道，修神仙境界的，寿亿万劫，亿万岁，可以活到很长很长了，与天地同寿。不得证入，因为他没有证得菩提，没有悟道，所以啊也属于外道。那么换句话，佛只说了一半，他在仙道（中）

寿亿万劫，如果证得了菩提呢？那当然叫做佛陀了，那就叫佛，一样成佛，就是这个道理。
南师讲《瑜伽师地论》（31-16A）

“彼依此见。勇猛精勤。由是因缘。入初静虑或所余定。如是入已。能自忆念过去多劫。遂生是见。我及世间皆是常等。从定起已。即于此见。坚执不舍。复于后时。审思审虑。审谛观察。谓由此故当得清净解脱出离。云何慢上静虑者。谓如有一闻如是名诸长老等入初静虑乃至有顶。闻是事已。遂生憍慢。彼既能入静虑等定。我复何缘。而不当入。依止此慢。勇猛精勤。由是因缘。入初静虑及所余定。如是入已。后生憍慢。或入定已。作是思惟。唯我能得如是静虑。余不能得。彼依此慢。复于后时。于诸静虑。审思审虑。审谛观察。云何疑上静虑者。谓如有一为性暗钝。本尝乐习奢摩他行。由此因缘。入诸静虑或所余定。如是入已。复于上定勤修方便。为得未得。于四圣谛。勤修现观。性暗钝故不能速证圣谛现观。由此因缘。于余所证。便生疑惑。依此疑惑。复于胜进。审思审虑。审谛观察。

复次。云何爱味相应静虑等定。谓有钝根。或贪行故。或烦恼多故。彼唯得闻初静虑等所有功德。广说如前。爱上静虑于上出离。不了知故。便生爱味。恋着坚住。其所爱味。当言已出。其能爱味。当言正入。云何清净静虑等定。谓有中根或利根性等。烦恼行或薄尘行。彼从他闻初静虑等爱味过患及上出离。勇猛精进。入初静虑或所余定。如是入已。便能思惟诸定过患。于上出离。亦能了知。不生爱味。云何无漏静虑等定。谓如有一是随信行。或随法行。”（十二卷）

这一节是讲到，外道知见认为修定会得此身常在，因此而入定。也可以，不是不可以。这是指限于入定的范围来讲，不讲慧，不讲见到，只讲工夫。

也可以由此方便而进入禅定状态，乃至到有顶天。不过虽然身为天人，还是凡夫天人，没有证得菩提，没有悟道。工夫到了，不一定是悟道；有很多悟了道的人工夫还没有到这个程度。所以，能够工夫到，见地到，才是圆满成就的一种。那么，即使只讲禅定，工夫里又有好多种。禅定到了，并不一定是法身、身报、化身三身的成就，也有差别。所以，修持佛法不是那么简单的。

得定也没有什么了不起，充其量不过是把一个东西打一层蜡，挂在那里几千万年不坏而已。大阿罗汉入定八万四千大劫，看了也很平常，平常的很；因为他是在定中的人，到了八万四千大劫出定的时候，他觉得自己睡觉一样：“我刚睡了一下下啊，过了几千万亿年啊？”“洞中方七日，世上已千年。”就是这个境界。所以也没有什么了不起，还不如不入定，入定醒来之后，找找你们都不在了，要想骂人都没有对象了，那个味道你说怎么办？真不是滋味。

但是，在这个里头，由外道而转入声闻道，能得清净解脱出离。也可以，一转也可以得到清净解脱出离。你要晓得，得到清净，得到解脱，得到出离，跳出欲界（乃至）到达了色界有顶天，跳出欲界并没有跳出三界啊。所以，即使你几个月永远在清净的境界里一念不生，管你全体现、半体现都没有关系，反正你清净，没有妄念了，也解脱了，也出离欲界了，不过是声闻道而已啊，这只是声闻境界而已啊。用禅宗来讲是：担板汉（里）的小担板汉啊；以菩提道来讲，是刚刚开门，入门的。

“彼依此见，勇猛精勤，由是因缘，入初静虑或所余定。如是入已，能自忆念过去多劫，遂生是见：我及世间皆是常等。”“依”这样的“见”解，“勇猛精进”，“由”于这种“因缘”证到“初”禅或者一切“定”境。那么，他观念上认为世间一切都是“常”，地球（本）是生住异灭，（但他认为）地球转三个五个十个冰河期没有关系，地球还是地球，不过是换一个地球境界而已，永远是常，永远存在的。

“从定起已，即于此见。”那么，“从定”起已，“即于此见”，见解上转不过来。所以啊，贪嗔痴慢疑的后面有五个见，见思惑解脱不了。
“复于后时，”并且在出定之后，即平常的时候。。

“审思审虑，审谛观察，”加上一个“审”字，就是非常仔细，仔细地思考，仔细地观察，仔细地讲究，慢慢地参，参通了以后。。

“谓由此故当得清净解脱出离。”还是声闻道，得阿罗汉（果）。所以阿罗汉是离欲之尊，离欲尊并不一定是离色啊，所以叫你们将三界天人表要研究清楚啊。你们一般搞佛学的，什么大乘啊、般若啊、唯识啊，唯识炒菠菜（般若）啊，菠菜（般若）炒真如啊，炒来炒去的，基本的三世因果、六道轮回连他自己都没有相信，他也不晓得如何求证，这有什么用？我认为这样的佛法思想存在是没有用的，我们研究佛法是为了求证，弥勒佛在下面再三提出：要以身证，用我们这个身心生命求证。这是第二点。

“云何慢上静虑者？谓如有一闻如是名诸长老等入初静虑乃至有顶，闻是事已，遂生憍慢：彼既能入静虑等定，我复何缘，而不当入？依止此慢，勇猛精勤。由是因缘，入初静虑及所余定。如是入已，后生憍慢，或入定已，作是思惟：唯我能得如是静虑，余不能得。彼依此慢，复于后时，于诸静虑，审思审虑，审谛观察。”骄慢心，看了前辈的“长老”，乃至看了《米拉日巴传记》：“他能成佛，我做不到啊？”非要做到，拼了两条腿也要把它坐到，那个样子，一种傲慢心，好胜心求道。世界上有很多这样的人做工夫的。但是，这种人基本上是以傲慢心修道，所以入定、得定、出定以后，始终不离傲慢。然后看一切人看不起：“我能够得道，你

们不行，怎么能得道？”起一种傲慢心。这就是所谓达摩祖师始终告诉我们的：“不可轻视后学。”不要轻视任何一个人，一切众生皆得成佛。

所以我们年轻的时候就讲：道家与佛家的差别在哪里？道家、密宗的人，工夫越高的傲慢越大，目空一切。因为真的啊，我做工夫才有的，你们这些家伙没有做工夫就想得道啊？是看不起。工夫是一天一天累积来的，赚钱一样慢慢累积起来的。（而）佛法正是讲空，你也空，我也空，你活了十万亿年，最后还是一场空，大家都是空，空有什么值得骄傲的？都是狗屁事，都没有心，两个基本（点）就不同。所以，佛家因空入手，看一切众生同等，平等之慈容易发起来。你若觉得我有学问，我有工夫，我有道，你们没有，那当然傲慢起来了。（靠）傲慢可以去做工夫，（但是）永远脱离不了傲慢障碍。所以，声闻众的许多罗汉有傲慢障，就是这个道理。

“云何疑上静虑者？谓如有一为性暗钝，本尝乐习奢摩他行，由此因缘，入诸静虑或所余定。如是入已，复于上定勤修方便，为得未得，于四圣谛，勤修现观，性暗钝故不能速证圣谛现观。由此因缘，于余所证，便生疑惑，依此疑惑，复于胜进，审思审虑，审谛观察。”这是说怀疑，禅宗到了宋元明朝以后，就是靠参话头的疑心来，“不起疑情不悟。”“大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟。”就是走这个路子，利用贪嗔痴慢疑的疑心理，集中天下之大疑为一疑，然后可以开悟。现在讲做工夫的“疑上静虑”就是说，某人根器钝得不得了，像一把破柴刀一样，砍木头都砍不断的，破柴刀还生锈，（有）很多缺口，自己还认为了不起：“我是柴刀啊，（是）当年关老爷拿过的，你算什么？”这种就是暗，自己没有聪明，无明，根器又钝。本来也学过打坐，修过定“本尝乐习奢摩他”，很喜欢修道，“由此因缘”，对于这个“定”境界有一点影子，没有真得到“上定”的境界。努力嘛也很努力，做工夫嘛也很做工夫，这个境界好像跟我们差不多啊。“为得未得”，你说不精进吧，蛮精进的，你说自己没有（得到）一点吧，好像也晃过一下，蛮有一点道理，看你们外面来的都是凡夫，自己差不多挨到圣人边上了，这样，又暗又钝又傲慢，又加上疑。至于说佛法里讲的“四圣谛”法门，苦集灭道都会讲，但是，你证到“现观”境界没有？没有。

苦集灭道，世间的一切苦我们都会讲，苦到什么程度？你本身都没有苦的经历，没有生过病，你不晓得病是怎么的苦。你现在没有感冒过，没有头痛，又流鼻水，上面呕下面吐，你说那个苦啊？你说：“真的啊，好苦啊！我熬点稀饭给你吃吧。”你还是不晓得那苦的味道，就是这样。苦集灭道理论上很容易讲，现观现证很难。

（对于）苦集灭道，我们现在还只是讲文字，真正的“四圣谛”，你们看看是怎么讲的？念动就是苦集，要灭一切烦恼，一切身心之苦，只有得道才能灭。所以道是灭一切苦之因，集就是大家众生心里爱抓，集中的，念头停不了。这个集就是一切苦之因，苦是集之果。所以，四圣谛法门要在一念之间修“现观”求证的，不是光讲佛学理论的。

因为你的性质暗钝，钝根，所以不能证得“圣谛”的四“现观”。怎么叫圣谛？我打七的时候曾给你们讲故事，一个笨法师叫几声“苦啊！”就使人悟道了。苦怎么会使人悟道呢？叫叫苦就使人悟道了？（是）下面的人已经进入“圣谛”境界，阿罗汉境界。断了心念，（到）一切起心动念不动处，达到寂然不动，就是“四圣谛”的“现观”证到了。

那么，由于这个因缘，因为“于四圣谛”证不到，“于余所证，便生疑惑”：“格老子的，佛法证道真有这回事吗？还是骗人呢？不相信，老子非要把它搞清楚！”因疑而进入研究，这叫做“疑上静虑”，也是这个道理。所以，禅宗后世参话头就是走这个路线，在教理上你们要晓得，参话头没有什么了不起。像我学禅，上去我就不参，各自有各自的。。。也参了两个钟头，“无。。。无。。。无。。。”自己也在叫，“狗子有无。。。”“无。。。”去你的，无嘛，那我还参什么？对不对？“离心意识参”，离心意识我去睡觉去了。那么怎么参呢？你们去研究研究怎么参。要“审谛观察”，“审思审虑。”弥勒菩萨再解释：

“复次，云何爱味相应静虑等定？谓有钝根，或贪行故，或烦恼多故，彼唯得闻初静虑等所有功德，广说如前，爱上静虑于上出离，不了知故，便生爱味，恋着坚住，其所爱味，当言已出，其能爱味，当言正入。”“爱味”就是爱禅定的那个味道，爱禅定所得的功德（而）修道，这叫“爱味”，也可以得定，这些都属于钝根。你说打坐修道有什么好处呢？好处大了，你若真得到初禅定啊，你死后，即肉身解脱，或者你工夫高一点，不等到寿命完，你就可以走了，往生欲界天。不管是男人女人，（若）修道证到欲界天人，一个人有五百个太太，吃的穿的不讲了，而且都是天女美女啊。而且当你跟某一个太太在一起的时候，那四百九十九个太太都看不见啊，所以也不会吃醋啊，你不必化身去应付那四百九十九个太太啊。然后，各种各样都漂亮啊，哎呀，一身都有光啊，功德无量啊。所以（佛带）难陀看到天上的五百天女在那里玩，一个男人都没有，难陀一问：“你这个地方怎么没有（天主）啊？”

“有啊，我们老板没有来呢。”

“你们老板是谁啊？”

“叫难陀，释迦摩尼佛（的表弟），现在正在打坐修道，将来往生就到这里来啊。现在我们在等他。”所以，难陀下了天就拼命到十一楼打坐，这个境界（众笑）。

佛问他：“你看那些天女比你的太太如何？”因为难陀的太太是印度第一美人啊。

难陀说：“哥哥啊，我太太实在不能更天女比了，那是真漂亮。”哦，打坐很用功啊，禅定也快要得了。

有一天佛说：“哎，你想不想下地狱看看？”
他说：“可以啊。”

佛说：“你抓住我的衣服。”带他到了地狱，看了以后，哎呦，那个惨啊！看到有一个受刑的地方，一个大油锅烧起，那些鬼啊都在等着，犯人还没有来。难陀吓死了，偷偷打听那个刑警（鬼）：“你这个地方究竟是哪一个犯人犯了那么重的罪？”下油条一样要下油锅去炸！

他说：“有一个人叫难陀，现在是世尊的兄弟，他被佛骗去出家，出家没有真发心，哥哥叫他出家，他没有办法，出家后不好好修道，也没有受戒。然后佛带他到上天看，看到美女他动心了，想为了这个目而修道。那么也会修成功，（但是）到福报享完了后，就要下这个油锅，我们在等着，所以烧得烫烫地在这里等。”难陀吓死了，抓住释迦摩尼佛：“哥哥，带我回去吧。”这一下真修道了。

所以，由修道禅定的圣功德，可以转天人生，也可以转罗刹生。罗刹是天里的魔，所谓魔并不是坏啊，脾气坏、暴躁的就是魔，魔也是天人啊。但是，罗刹里的男罗刹都很丑陋，女的罗刹是漂亮到极点，所以啊，罗刹是这个情形，都有禅定的工夫啊。所以你们修禅定啊，在十一楼打坐是打坐，（但是）十一楼的路道很多，你看帖了很多路标，不要走错了禅定之路。不是笑话啊，（莫认为）给你们讲轻松的，就当笑话听。佛法要研究清楚，所谓修定、打坐、做工夫那么容易啊？气脉通了？！看你通到哪一条路上去！你通到罗刹就是罗刹路，通到哪一条路就是哪一条路。

所以啊，这种定是钝根人。弥勒菩萨在经典上讲：“爱味相应静虑等定”，相应就是瑜伽，不是讲现在教的瑜伽了，就是身心两个相应，进入定境界。因为他是钝根，“贪行故”，贪心，贪欲很多，广义的贪欲：为了修道贪长寿，为了成仙成佛，这是广义的贪；狭义的贪，乃至修密宗、道家、走南派的、双修的，男女饮食之欲又不放弃，又可以成道，多好啊，对不对？所以啊，世界上密宗就流行了，其实啊，他一入定就是贪欲入定，（这样）一入，不晓得（在）这个里头就不能解脱了，就走人这个定境界，还是属于钝根级的，钝根的这种定境界修成功的果报是升天，天道中，高一点的（到）欲界的上层。但是，若干千万年之后，天人头上自然的花冠萎谢，天人就是死亡，照样下来在轮回中。所以，天道是什么功德、什么见地、什么工夫（而）往生的，你们要研究清楚啊。你们这些都没有研究，中国的佛学动辄就大乘，大个什么乘？那还是中央菜场的那个磅秤呢，那才是大秤（乘）。什么大乘小乘的，空话。基本的三世因果、六道轮回、三界天人要搞清楚啊。所以说。。

“或烦恼多故。”修定要清净，烦恼多的人能修定吗？你看道家人修定，画符念咒：“哄啊。。。”念一大堆，然后茶杯可以转动，坐在这里一定下去，催眠术，念头一想：“那个桌子过来。”那张桌子不用人抬就可以过来，这是真功夫啊。玩魔术的，玩瑜伽的都做得到啊，玩西藏苯教（乌教）的都做得到，这些属于以“烦恼”心而修定。但是你们听了后就知道我们的心力有这样大，菩萨有神通，凡夫也有神通啊。你说凡夫没有神通啊？你看高楼造的那么漂亮，人还到月球上去，凡夫的神通，但是“烦恼多故”。

所以，“得闻”，即听说因修定，因这个境界能使人升华，“上”升天道而“出离”，“便生爱味，恋着坚住。”“其所爱味”就是贪恋，“当言已出”，“
其能爱味，当言正入”。这种定教理的名称叫做“爱味”定，由“爱味”相应进入。诸定，还不只一个境界，严格分析很多。所以，佛经的三藏十二部，每一句话再写都是重新的一部书。“爱味”的这些诸定啊，你若知道的多，把世界上的各种定法都收罗起来，都把它们写出来，（就是）一本大书，现在很卖钱的，现在人喜欢学这一套。

“云何清净静虑等定？谓有中根或利根性等，烦恼行或薄尘行。彼从他闻初静虑等爱味过患及上出离，勇猛精进，入初静虑或所余定。如是入已，便能思惟诸定过患，于上出离，亦能了知，不生爱味。”中等根器的人一念清净入定，不走贪欲之路，因为他本身的烦恼就很“薄”，天生的烦恼清明，当然是过去有修过的。那么，一听到修定，（就）出家到山林里清净打坐入定，这是中等根器，是中等的什么根器？中等的利根器，不是上根器。所以六祖讲：禅宗是接引上上根器的。所以，我们同学们不要自己标榜了：“哎呀，跟着大乘学社
南老师那里学禅宗。”你不要给我脸上搽粉，好不好？我都没有禅，你还有禅？！有“馋”啊，吃素菜、荤菜的“馋”。禅谈何容易啊！真拿禅定力来讲，一味清净；在密宗来讲，达到一味清净已经了不起了，不过是中等根器。
“云何无漏静虑等定？”“无漏静虑”（是）大阿罗汉，到达声闻果了。

“谓如有一是随信行，或随法行，（薄尘行类，彼或先时于四圣谛，已入现观；或复正修现观方便，彼先所由诸行状相，入初静虑或所余定。今于此行此状此相，不复思惟，然于诸色乃至识法，思惟如病如痈等行，于有为法，心生厌恶，怖畏制伏，于甘露界，系念思惟，如是方能入无漏定。）”大阿罗汉的境界，一切无漏，声闻果，中乘道的极果，得大阿罗汉（果）。那么，怎么得呢？“一是随信行”，正信。所谓达摩祖师讲的：一个信入，一个行入。正信是一念来的，正信佛法，就是《金刚经》开始的偈子：“断疑生信，绝相超宗，顿亡人法解真空。”《华严经》的“信为道源”，一信就过来了。信自心就是道，就是佛，这就是“信”字。你看《华严经》的信心，《大乘起信论》的信心，这一切关于信心方面的经典多得很。但是，据我几十年的经验看下来，包括真正学佛的人，好像没有一个（是）真正信的，我还没有看见过半个。多半是功利思想来追求佛法，包括你们诸位啊，当然，把我也搭进去了，跟着你们一路了。所以，真正能够信：确有此事！这样正信（的人）还没有看到，有如此严重！你以为（你

）信佛啊？没有。不但对佛法的教理与修习一切没有通达，信不过，自心也信不过，自力也信（不过），非常严重，所以（要）“随信行”。研究《华严经》，研究《瑜伽师地论》上面都有，将来讲到菩萨道的时候，信心提得很多。

“或随法行”，三十七菩提道品，你们随时背得出来吗？先不讲内容。四念处、四正勤。。。还有什么？。。。什么是四念处？。。。观心怎么无常？心怎么无常？

南师讲《瑜伽师地论》（32-16B）

“薄尘行类。彼或先时于四圣谛。已入现观。或复正修现观方便。彼先所由诸行状相。入初静虑或所余定。今于此行此状此相。不复思惟。然于诸色乃至识法。思惟如病如痈等行。于有为法。心生厌恶。怖畏制伏。于甘露界。系念思惟。如是方能入无漏定。复次。云何顺退分定。谓有钝根下劣。欲解勤精进故。入初静虑或所余定。于喜于乐。于胜功德。不堪忍故。从静虑退。如如暂入诸定差别。如是如是还复退失。乃至。未善调练诸根。云何顺住分定。谓有中根或利根性。彼唯得闻诸定功德。广说如前。爱味相应。于所得定。唯生爱味。不能上进。亦不退下。云何顺胜分定。谓有亦闻出离方便。于所得定。不生喜足。是故于彼不生爱味。更求胜位。由此因缘。便得胜进。云何顺决择分定。谓于一切萨迦耶中。深见过患。由此因缘。能入无漏。又诸无漏名决择分。极究竟故。犹如世间珠瓶等物。已善简者名为决择。自此已后。无可择故。此亦如是。过此更无可简择故。名决择分。

复次。云何无间入诸等至。谓如有一得初静虑乃至有顶。然未圆满清净鲜白。先顺次入乃至有顶。后逆次入至初静虑。”（十二卷）

。。。（由）四念处的一个法门进入，（其它）的统统进入，后来的三十七菩提道品，你把它归纳一下，就是身心两样，对不对？因为四念处，（才）得生五根、五力、七觉支、八正道等等，都是身心两样。身心两样正思维立刻（一念之间）可以证果，所以佛在世的时候，听佛讲法，当下证果，证无漏果得阿罗汉是真的。那是“随法行”，那才叫声闻。所谓声闻就是听佛讲了后，当下就证道，因听音声而得道，所谓声闻众。不是自力来的，这就是他力的加被，佛力的加被，世尊正法在世。所以啊，你们佛学讲得很好，经典也讲得来，你这个“随法行”的行做得到吗？

“薄尘行类。”对世间的留恋一点都没有，你说：“我对世间看得很多了，早不留恋了。”哎，少吹牛了，你好像是开牛肉店的，谁能做到“薄尘行”？世俗尘劳的“行”（能）马上丢掉？一刀两断？这一“类”的人。。

“彼或先时于四圣谛，已入现观。”或者，过去“于四圣谛”的法门已经证入“现观”之道。每一个人，不管年轻还是年老，人生经历中都有苦集灭道的许多烦恼，许多痛苦，乃至现在跟同学怄气的烦恼。于任何一个现境上证到现慧境界，就已经证道了，这就是“现观”。
进入现量庄严，现观庄严的境界，那么马上进入“四圣谛”。所以弥勒菩萨的另一部着作《现观庄严论》我好多年前在‘佛光便院’给你们提过，提到过要点，统统注重在这个四加行上，所以不做工夫不行，非做工夫不可。

“或复正修现观方便。”或者是正修现观的方便法门。总而言之，一开始就从这五个法门入手，自然就空了，“不求真，不断妄，了知二法空无相。”一门深入，就直接到达。

“（彼先所由诸行状相，入初静虑或所余定，今于此行此状此相，不复思惟，然于诸色乃至识法，思惟如病如痈等行，）于有为法，心生厌恶，”对于一切“有为法，心生厌恶”。一切有为法不修了，只修无为。

“怖畏制伏，”起心动念处，自己起一个心念，不管它是善念、恶念，有一点心念开动，自己就害怕死了，认为自己修行不得力。

“于甘露界，系念思惟，”“于”清净法门，“系念思惟”。应该有念还是没有念呢？念念是正思维，八正道之念。

“如是方能入无漏定。”“如是”才“能”证“入无漏定”，得阿罗汉道。注意，“四圣谛”法门就是这个道理。

“复次，云何顺退分定？”就是修定做工夫是有退进的。有进步，有退步，退步又进步，爬楼梯一样的。这是弥勒菩萨的慈悲，再三地给我们讲清楚。

“谓有钝根下劣，欲解勤精进故，入初静虑或所余定，于喜于乐，于胜功德，不堪忍故，从静虑退。如如暂入诸定差别，如是如是还复退失，乃至，未善调练诸根。”怎么样会退道呢？修道的工夫很好，还会退啊。（这是）因为（是）定，不是慧啊，慧是一悟千悟，一悟永悟；定是（从）做工夫来，没有工夫就不来。怎么叫做“顺退分定”呢？是说下等的钝根，笨根器“欲解勤精进故”，因为开始时勇猛精进，打坐想得个道，进入一个定的境界，但是，“于喜于乐，于胜功德，不堪忍故。”这怎么讲？你不要认为容易啊，进入这个工夫（境界）会发生无比的喜欢，你们（有些人）不是经历过吗：坐在那里“哈。。哈。。”神经病发了，高兴地不得了。现在的人更容易（想现代的医学常识）：“哎呀，老师，我大概神经了，我笑个不停啊。”有些人是哭：“哎呀，我哭个没完啊，我神经了！”那你只好去打镇静剂，去神经病院了

。倒是古代好一点，没有那么多的医学常识，他也搞不清楚，现在更难。其实啊，你进入那个定境界，忽然心中发起无比的喜欢，是气脉的关系，我现在给你们说明；没有关系，过一阵子就好了，或者认识了就没有事。“于乐”，身上发起大乐，快感，无比的快感，（对此）一沉溺，一贪，不行了，乐死了。

换句话说，这些人穷的富不得，一辈子只能做个穷光蛋，你给他赚一点钱啊，他就抖起来了，就抖光了；或者“于胜功德”，忽然看到佛啊，菩萨啊，然后就拽起来了，自己昏了头了，“不堪忍故”，他受不了。穷小子就是一辈子该穷，你不能送他钱，你送他钱，他就发疯了，就是这样，穷惯了。我看到很多同学就经常骂：“穷的富不得。”他就抖起来，好像自己开悟了，证得菩提了，就不得了了，好几个同学都是这个样子。“于喜于乐，于胜功德，不堪忍故。”因此，定境界到此画了一个界限，慢慢退缩，定不下了，进步不了，后面的胜进定没有。这就叫“顺退分定”，注意这个（“顺”）字啊，这种退步是自然有这个境界的，只要你一得定，这个魔障就会来，自然的，“顺退分”。

“云何顺住分定？”相反的，住。

“谓有中根或利根性，彼唯得闻诸定功德，广说如前，爱味相应，于所得定，唯生爱味。”贪这个快乐的定境界。

“不能上进，”得少为足，因此永远上不去了。

“亦不退下。”等于电梯停电了，插在中间，也不上进，也不停下。这个叫做住定境界，顺分，（“顺住分定”）。

“云何顺胜分定？谓有亦闻出离方便，于所得定，不生喜足，是故于彼不生爱味，更求胜位，由此因缘，便得胜进。”不断地努力上进，初禅得了再修二禅、三禅，一路上进。

“云何顺决择分定？谓于一切萨迦耶中，深见过患，由此因缘，能入无漏，又诸无漏名决择分，极究竟故，犹如世间珠瓶等物，已善简者名为决择，自此已后，无可择故，此亦如是，过此更无可简择故，名决择分。”真正修道出离证声闻果的人叫做“决择分”，即智慧的决定，选择。“萨迦耶”即一切我见、我相、众生相，看众生轮回，苦恼，实在没有道理，即使升天，即使做帝王，即使成仙，又有什么意思？一切彻底的无我境界，觉得一切众生都在我中，于我相、我见、轮回之道看通了，“深见过患”，都是毛病。只有出离证得菩提、证道。“由此因缘，能入无漏”果，这个无漏是智慧“抉择”来的。抉择就是选东西，等于你进百货公司挑东西一样，一大堆东西摆在那里。。等于你去买“珠瓶等物”，你自己凭自己的智慧：“这是真的金刚钻；这是真的一块玉，多少钱？我买了。”买了就决定买了，其它的泥巴玻璃看都不看，这个就叫抉择。决定性的选择，智慧的认定，换句话说，就是智慧的认定。就是这个路，正道，证得无漏果，大阿罗汉为究竟；一切外道，一切魔道，一切方便在所不顾。就是我再三引用夹山禅师答复洛浦禅师的话：“龙衔海珠，游鱼不顾。”一切世间的环境不能左右，就是修道，证道，智慧的抉择分。

“复次，云何无间入诸等至？谓如有一得初静虑乃至有顶，然未圆满清净鲜白，先顺次入乃至有顶，后逆次入至初静虑。”“无间”即中间没有阻碍，没有间隔。怎么样可以“无间”地入到“等至”定的境界，即在初禅、二禅、三禅、四禅八定中，如（在）游泳池里一样随便地游玩。我现在刚刚盘上腿入初禅定，等一下我到二禅、三禅出定；或者我一上坐就证得四禅定，在空定的境界里，但是等一下，我就反转到初定，自由自在，“入诸等至”。就是说，一个初得到定境的人，“乃至”工夫达到“有顶”天的境界，但是晓得，自己的善行功德，心理的行为没有“圆满”，没有“清净”，没有“清净鲜白”，还有污点。有时候一念不生,清净，清净里头还有不清净,贪嗔痴慢的轻微的污点自己检查不出来。

我不是给你们讲过：一个人是非善恶太分明，（按照）世间法讲起来是对，（但依）佛法来讲那是嗔念；一些人慈悲度众生，愿力宏大，（按照）佛法讲起来是对，(但是)依菩提正道来讲是痴业，这些不到圆满洁白的时候分析不出来。白纸上的一点灰尘，一点污垢。。一芥遮天，即一个（小）芥子，若摆在眼前就看不见整个的天。所以，你说：“我没有，我很少有贪嗔痴慢疑。”那你是开牛肉店的，我都有，你还没有？哼，对不对？谈何容易啊，所以啊，不要自满啊，乃至修到“有顶”天的境界，“未圆满清净鲜白”啊，还有微瑕就不对。“先顺次入乃至有顶，”（对于）四禅八定的境界还（需）要各级各级地历练，历练透了以后，才能（于）一切定，一切三昧，自由出入。。。你们同学们好好注意，说不定就考试这一段。。。

三十七菩提道品

道品，为梵语bodhi-pāk?ika
之意译，又作菩提分、觉支，即为追求智慧，进入涅盘境界之三十七种修行方法。又称三十七觉支、三十七菩提分、三十七助道法、三十七品道法。循此三十七法而修，即可次第趋于菩提，故称为菩提分法。

三十七道品可分七科如下：

(一)四念处，

又作四念住。(1)身念处，即观此色身皆是不净。(2)受念处，观苦乐等感受悉皆是苦。(3)心念处，观此识心念念生灭，更无常住。(4)法念处，观诸法因缘生，无自主自在之性，是为诸法无我。

(二)四正勤，

又作四正断。(1)已生恶令永断。(2)未生恶令不生。(3)未生善令生起。(4)已生善令增长。

(三)四如意足，

又作四神足。(1)欲如意足，希慕所修之法能如愿满足。(2)精进如意足，于所修之法，专注一心，无有间杂，而能如愿满足。(3)念如意足，于所修之法，记忆不忘，如愿满足。(4)思惟如意足，心思所修之法，不令忘失，如愿满足。

(四)五根，

根，即能生之意，此五根能生一切善法。(1)信根，笃信正道及助道法，则能生出一切无漏禅定解脱。(2)精进根，修于正法，无间无杂。(3)念根，乃于正法记忆不忘。(4)定根，摄心不散，一心寂定，是为定根。(5)慧根，对于诸法观照明了，是为慧根。

(五)五力，

力即力用，能破恶成善。(1)信力，信根增长，能破诸疑惑。(2)精进力，精进根增长，能破身心懈怠。(3)念力，念根增长，能破诸邪念，成就出世正念功德。
(4)定力，定根增长，能破诸乱想，发诸禅定。(5)慧力，慧根增长，能遮止三界见思之惑。

(六)七觉分，

又作七觉支、七觉意。(1)择法觉分，能拣择诸法之真伪。(2)精进觉分，修诸道法，无有间杂。(3)喜觉分，契悟真法，心得欢喜。(4)除觉分，能断除诸见烦恼。(5)舍觉分，能舍离所见念着之境。(6)定觉分，能觉了所发之禅定。(7)念觉分，能思惟所修之道法。

(七)八正道，

又作八圣道、八道谛。(1)正见，能见真理。(2)正思惟，心无邪念。(3)正语，言无虚妄。(4)正业，住于清净善业。(5)正命，以正当方式生活。(6)正精进，修诸道行，能无间杂。(7)正念，能专心忆念善法。(8)正定，身心寂静，正住真空之理。［杂阿含经卷二十六、卷二十七、卷二十八、俱舍论卷二十五、大毗婆沙论卷九十六、法界次第初门卷中之下

四念处

四念处是指四个安顿心念的处所，又称为四念处观。为什么把它称为四念处观呢？因为它并不纯粹在于修定，而是以智慧用四种法观察四念处来破除四种颠倒，故称为四念处观。

观身不净，观受是苦，观心无常，观法无我

四念处观行的修法

身念处

行时知行，住时知住，坐时知坐，卧时知卧，心中了了分明。既是说在日常生活中，修行者对于行、住、坐、卧，一举一动，内心对这些行动，要了了分明。

我们凡夫俗子，心念粗，行时不知行，坐时不知坐，打个比方说：刚才站起来时，你哪一只脚先走？刚才你走进庙宇时，哪一只脚先踏进来，你知道吗？在修身念处时，我们要知道身体在做些什么？我们的心念很微细，不容易观察到，而这四念处中，身体的行动最粗，最容易感受到。修身念处时，不作任何事物，每天从行、住、坐、卧中去观察。经过一段时日，对于自己行住坐卧的身体行动就会很清楚，了了分明。

受念处

受念处是观察六根与外境接触时身心所产生的感受。它可分为身受：苦、乐、舍受；心受：忧与喜受，共五种。

身念处中的身体我们可以看到，但很多人对受念处中的感受是不知不觉的。这个受不止是感受到现在是快乐或是苦恼，还要感受到不苦不乐的情形。比如风吹来，皮肤感受到凉爽；坐在那儿脚痒，感受到哪一部分痒，痒就是苦受。又比如喜欢拍照的人，在拍照时闪光灯照到眼睛，强烈的灯光使眼睛受苦－－身苦，但他喜欢拍照－－心喜。

对于受我们要去知道它，觉察它。如果一个人对于观察身体还不清楚，他观这个受一定没办法完成。我们必须对于身体的行、住、坐、卧的行为很清楚之后，才进一步观察身心的感受，我们必须要知道这个感受是从六根而来，如风吹来身体感受之；听到声音是从耳根感受到。如人坐禅时，听到公鸡啼，耳根感受到，如果当时观察到那只是耳根感受到刺激，就完了，是身受苦，心是不苦不乐受。若他想：“真是岂有此理，我坐禅，你来吵我。”那他就生起贪瞋痴，心在受苦了。

又比如有很大的炮声，耳朵受到刺激，受不了，耳根受苦；有些声音，好像人声，耳根听惯了，听了很舒服，那就是乐受；反之噪声使我们耳朵与心受苦；有时寂静无声，那我们的耳朵就没有感受了。此受会生起，当然也会消失，所以当我们观察受的生起时，要知道它是从耳朵或眼睛来，它怎样的灭掉，都要知道。接下来我们要保持一心住在受念处，一心观察它，慢慢地就会发觉有受皆苦，因为受源源不绝而来，我们身不由己，不能做主的缘故。当我们可以很细微的观察受后，就可以继续观察心。

心念处

当我们感受到外境时，心在作用，这个知觉的心，我们要知道；但是我们往往会在知觉的心上加入贪、瞋、痴等种种烦恼，我们也要觉知；乃至这个心念是否专注在禅定或散乱等，我们也

都要念念觉知这个心识所在之处。

比如在静坐时，突然听到声音，耳识在作用，耳朵在感受。我们要观察到心在耳朵作用，然后又跑到头脑中想，我们要觉知它。这样的慢慢观察就会发现：原来我们的心念在六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）中跑来跑去，很快地生灭。佛陀说世间上生灭最神速的是我们的心念，最容易观察到无常，所以在四念处中佛陀教导我们观心无常！

法念处

法念处主要的是指法尘。法尘是：心中念一、二、三、四……。心中的念就是法尘。当念“一”时，心知道念“一”，就是心识。念“一”时心识知道念“一”；念“二”时心识知道念“二”，……。没念“四”时，心识不知道，还没念“五”时，心识不知道。念“一”时，心识就生灭一下，念“二”时，心识就生灭一下，所以我们的心识念念在那儿生灭而觉知。古代开悟的禅师说：“念念不相到。”意思既是说：我们的前心念与后心念毫不相干，互不相到。而每一念的法尘组成凡夫所以为的心，其实它不是心，那是法尘。我们的法尘有很多，每每想东想西，想要骂人的心想等等，都属于法尘。

在这些法尘中，心念处最先要观察的是五盖。五盖是贪、瞋、睡眠、掉悔及疑。因为一个人要修定、修慧，这五盖会掩盖住他，使他没有定力，没有智慧，故观法念处时，要观察我们是否有此五盖的烦恼？它是从何来？从何灭？它生灭的原因？我们应如何使它不生？假使我们用心观察，慢慢的就能掌握消除五盖的方法，它就会消除掉，那我们就不会再怀疑佛法，对它深信不疑了。

观察五盖后，接下来是观察五蕴。我们身心的一切活动都包含在五蕴当中。法念处不止指法尘，它还包括一切法。五蕴包含一切有为的生灭法，世间的一切法没有一样不在生灭，所以观察法尘时是要观察它的生灭，从中发现一些事实。

在观法念处时，除了观察五蕴外，还要观察另一些法，那就是六根与六尘。六根与六尘接触后会产生什么后果？我们都要了了分明。比如在静坐时，心念集中在耳朵，我们就去听声音，要觉知这个过程。过一会儿，我们的心念又去观察景物，对于这些心念转移的过程，我们要知道，更要了了分明。我们要注意六根与六尘为我们产生了一种结缚，既是我们的烦恼从六根与六尘中源源不断的生起；十二因缘中说明，如果一个人没有六根，他就没有“受”，所以我们的“受”时从六根而来。观察这个受后，接着观察心，再观察受的来源是从六根与六尘接触而来，我们要了了分明这个受的生起。一旦你看到它的生起、再灭掉，那么我们的贪瞋痴很快就会消灭。为什么这么讲呢？打个比喻：以声音来说，有人骂你一句“他妈的”粗话，你闹起烦恼，骂人、打人、与人过意不去等，如果你当时很冷静，以智慧观察，听后就会发现：因为我的耳朵与声音接触后，就产生

“他”、“妈”、“的”这些声音的分别心。你也会发现原来外面有声音，你里面有耳根，它们接触后生起受，生起心识；然后你就会发现到，原来是法尘这个罪魁祸首添加一些烦恼进去，使你做出反应或反击。当你发现到这一点时，你就懂得如何放下，使它不再生起来。我们凡夫听声音后，闹起烦恼来，就只会怪外面的人，绝不会怪自己内心有这个烦恼。

如果有人说：“You are stupid”对听不懂这句话的人来说，那只不过是个声音罢了，但是听的懂的人的法尘中就有“Stupid”的意义存在，他的耳朵与声音接触后，感觉到这个语言，法尘中生起分别、然后比较，那他的烦恼就来了。他不责怪自己过去业中有这些“废物”，就只会责怪别人骂他“Stupid”。如果一个人观察法念处中的六根与六尘，到了了分明时，就知道烦恼从何处来？烦恼如何灭？他就懂得如何放下烦恼，使它不生起。

修学法念处进一步要观察一切法是生灭无常，我们不能做主，不自在；不自在故是苦、无我。我们凡夫深深的执着这一念一念会想的心就是我，但佛法中却说它只不过是法尘罢了，所以我们要观法无我。法尘与外境的色尘是同样一回事，只是不同东西，同样的作用，而我们把色尘当成外在的身体与世界，法尘当成是我，所以佛陀要我们观法无我，而且要观一切法都无我。法尘是内在的，但这法念处不止是指法尘，它还包括五蕴及世间的一切，里面都没有一个我。

四念处要完成的观行是：观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我。虽然如此，但是在做观行的过程，并不是永远去观想不净、无常、观苦、观无我，而是要把我们的心念、行为、举动等觉察到了了分明。

总相念处

四念处除了这四个不同的观行外，还有一个总相念处，既是在这四念处中观一切有为法皆是无常、苦、无我以及空性。既是：身念处是无常、苦、无我；受念处是无常、苦、无我；心念处是无常、苦、无我；法念处是无常、苦、无我。无常、苦、无我在大乘佛法中以一句话来总括它，既是所谓的“性空”。一切法都无自性，既是空性，故要观空。

《俱舍论》中说：“身受心法各别自性名为自相，叫做别相念处。”既是各别的观察身念处、受念处、心念处、法念处，称为别相念处。如果以法的总体来看，一切有为法皆是无常，一切有漏的皆是苦，一切法皆是空性、无我性，这称为一切法的共相。我们可以一切法的共相来观察一切法，乃至以此法来观察四念处，这样的观察称为总相念处。

南师讲《瑜伽师地论》（33-17A）

“复次。云何超越入诸等至。谓即于此已得圆满清白故。从初静虑无间超入第三静虑。第三无间超入空无边处。空处无间超入无所有处。乃至广说。逆超亦尔。以极远故。无有能超第三等至。唯除如来及出第二阿僧企耶诸大菩萨。彼随所欲入诸定故。

复次。云何薰修静虑。谓如有一已得有漏及与无漏四种静虑。为于等至得自在故。为受等至自在果故。长时相续入诸静虑。有漏无漏更相间杂。乃至有漏无间无漏现前。无漏无间还入有漏。当知齐此薰修成就。若于是处是时是事。欲入诸定。即于此处此时此事能入诸定。是名于诸等至获得自在。等至自在果者。谓于现法乐住。转更明净。又由此故。得不退道。又净修治解脱胜处及遍处等胜品功德能引之道。若有余取而命终者。”（十二卷）

。。。四禅八定，（是）声闻众的修法，出世间法，（是）必定要经过/要修习的定境；即使释伽牟尼佛本身的修持，（也）都是经过这个工夫的修证才证得菩提。后世的佛学、佛教反而把四禅八定变成空话，甚至打入小乘不相干的范围。因此，学佛者（虽然）非常多，（但是）修证的很少，证果的更少。所以我们必须要有一个真正审慎的心情来研究它，了解它，乃至于自己去修证。无论如何，（要得到）世间、出世间的成就，四禅八定是必经之路，现在我们继续。。

“复次，云何超越入诸等至？谓即于此已得圆满清白故，从初静虑无间超入第三静虑，第三无间超入空无边处，空处无间超入无所有处，乃至广说，逆超亦尔，以极远故，无有能超第三等至，唯除如来及出第二阿僧企耶诸大菩萨，彼随所欲入诸定故。”

（这段是）讲修行（中）修定、做工夫的重要，不是口头的一个信仰，或者搞搞学理思想。怎么样“超越”世间，进入“等至”呢？即四禅八定大小的境界都到达，（就）必须对禅定的工夫已经做到“圆满”清净，白净念。那么，这里如果我们只看文字，做佛学研究，“圆满清白故”很容易懂，就是说圆满了，圆满什么了呢？清净面，心性的清净面做到了“白”，白业，只有至善，没有起恶念，起心动念处，没有一点杂污、杂染，没有一点恶念。所以要特别注意“白”是白业，“清”是代表清净，因为上面已经讲过了，这里就简单地翻译了。假定，我们自己不做工夫去求证，看到这一句文字，就以为自己懂了，过去了，那就很可惜，很糟糕了。那么，何以做到如此的解说呢？因为下面它本身就有，你看了就懂了，这也是告诉年轻的同学们，读古书，尤其读经典，不可以马虎。假定你精神不好，刚好读到这一句，就停止了，以为懂了，下面再接下去，以为是下一段了，那就完了。所以啊，古人讲“好书不厌百回读”，好的书不能讨厌，不能厌恶，不能不耐烦，读一百遍还不完全懂。比如你们有人看白话的六祖《坛经》，或者许多白话的经书，你读一百次，一百次的感受不同，读书是这样。不像现在白话的作品，只有五分钟的寿命；报纸的文章是一分钟寿命，看过去就没有了，都晓得了，而且那些都是废话，重要的只一两句。古书固不然，相反的。这是在这里特别向大家，年青的同学们叮咛的地方。

“从初静虑无间超入第三静虑，”就是说你由“初”禅定，“无间”断地更求出离进步，进入了“第三”禅；由第三禅，再更求无间断的进步，超过去，跳进“空无边处”定；由“空无边处”定不间断地再进一步超越，进入“无所有处”定。这是顺着次序来的：初禅、二禅、三禅、四禅、空无边处、色无边处、识无边处、无所有处等等。但是，这还是普通的修法，有程序的修法，钝根的修法，老实的修法。不要认为钝根（就不行）。。利根人也不要把自己看成是钝根。越是利根人，做工夫（越是）走最老实最笨的路，这个人非成就不可。我常常告诉大家，世间、出世间法有一个不可变更的原则：第一流聪明的人，在修持求学上，做最笨的工夫，一定成功的；自己本身是最笨的，但是在思想、理想境界，做的事情都是做最聪明的事，没有不失败的。世间法、出世间法同样，第一流聪明的人要走最笨、最老实、最严谨的路。所以我常常骂你们同学（讲骂已经很（客气），实际上是太慈悲了）都是假聪明做聪明事。笨嘛笨得要死，思想啊、动作啊、做事啊聪明的要命，说话啊，那个嘴巴才会说呢，有什么用？要走老实的路子。所以现在讲的四禅八定是老实的路子。翻过来说，“广说”的话，“逆超亦是”。有第一流的根基，也许刚刚学佛，一上来就到了四禅境界，乃至到达非想非非想定的境界；但是，虽然如此，凡是这样利根的人，他必然会再回转来，宁可从第一禅开始再来试一下，求证果。据我几十年的经验下来，世法、出世法成功的人多半是如此，就怕假聪明，千万要注意。

“逆超”就是说四禅八定不从成熟的路子来，他先证到了非想非非想处定，然后再转回来证入哪一种定境，由最低的开始。同时我也经常告诉大家，学佛，其实世间法也是这样，最初的就是最后的，最后的就是最初的。一个人基础打不好，什么都没有用。没有用的人怎么办？回转来赶快打好基础，这个是聪明人走的老实路。因为“逆超”这句话，所以引出来这么多话。

“以极远故，”因为太高远了，就要从基本脚踏实地做起。总而言之，最高远的禅定工夫“无有能超第三等至”，（即）第三禅的定慧境界，第三禅已经到了色界的有顶天；到第四禅舍念清净，那是证无漏果，接近出世间法了，那是另一问（题）。

所以世间、出世间由初禅修到三禅的境界，离喜得乐，无觉有观的境界。这个时候，得乐的时候。。密宗、道家这些气脉（等）种种（修法），乃至单修、双修种种的目的，在到达二禅、三禅这个境界的时候（就）已经不需要了，那已经变成（余累）了；除非他还要利生，再起用，不利生不用。因为离喜得乐的时候，所有的气脉统统转化了，色身四大转化了，不然不能得乐。这个乐不是你们所能想像的。你们少数同学现在打坐也有点小轻安呐，或有点小乐的境界，不要认为这个已经就是禅了，不要嘴巴“馋”（禅）吧。

“唯除如来及出第二阿僧企耶诸大菩萨”，唯有成了佛的人，乃至一切“菩萨“，修行已经到了“第二阿僧只劫”。以教理来说，像我们一个凡夫，学佛从开步走（开始），要经过三大阿僧祇劫才能证果成佛。“第二阿僧祇劫”（是）快要到第八地，六、七地的菩萨。第七地是远行地，第八地是不动地。。现在我们在十二层楼，是已经超过了金刚喻定，是等妙二觉，文殊、普贤的境界。所以，要注意啊，假使考试，一问你，不要答不出来啊？初地欢喜地，二地离垢地。。。这个都要背来，至少住过佛学院嘛，哪一地都不晓得（怎么行）？第八层楼是什么？第九层是老古出版社，第十层楼是什么佛堂，都要报出来。所以“唯除如来”，“及出”超过了“第二阿僧只劫诸大菩萨”第七地第八地的菩萨等等，才能够说“彼随所欲入诸定”，要入哪一种定就入哪一种定，所以普通不要随便吹牛了。也有同学向我吹过牛，说他现在可以随便想入哪种定就入哪种定，我说：“对，你好像在这里坐电梯一样，要到哪一楼就到哪一楼。”这可不是电梯哦，是工夫来的。

“复次，云何薰修静虑？”怎么样修定呢？

“谓如有一已得有漏及与无漏四种静虑。为于等至得自在故。为受等至自在果故。长时相续入诸静虑。有漏无漏更相间杂。乃至有漏无间无漏现前。无漏无间还入有漏。当知齐此薰修成就。”

注意，后世有些讲禅宗的，（认为）“一悟便休。”悟了就不修了？没有这回事。诸佛菩萨都还在不断地进修，小心翼翼的进修。所以法门无量，修行也无量，功德无量。你看《观佛三昧海经》，乃至看戒律。。看佛他老人家领导大众的时候，有一个瞎眼比丘要缝衣服，没有人（给他）穿针线，在叫，同学们，一千二百五十罗汉都在管自己打坐入定，没有理（他）。佛听到了，赶快出定，下座，给他穿好了针线，拿到他手上，教他怎么缝。他问“你是谁啊？”佛说：“我是##。”他自己报名字，他不会称自己是“世尊”了。佛假如说：“我是世尊。”那就不能当我们老师了。然后这个比丘说：“哎呀，世尊啊，你怎么亲自来给我穿针线？”佛说：“你不要难过啊，你修你的，我修我的，我在培养功德。”这个比丘说“你成了佛还要培养功德啊？”佛说“为善，培养功德哪有止境啊！”千万注意啊，这就是修行。所以啊，悟后正好起修，正好“熏修静虑”，更好做工夫，况且还没有悟。

那么怎么样“薰修静虑”呢？假定“有一”个人“已得有漏”，得到有漏果，什么是有漏果？初果、二果、三果、乃至四果有些罗汉？罗汉分两种：一种罗汉是得了道没有神通；一种罗汉是得了道也有神通。至于有漏果乃至鬼神都有神通，但是不明道。所以已经证得有漏果。。有漏果还是再来的，不是究境，乃至得四果无漏果位。这“四种静虑”，对四（种）禅的境界，“为于等至得自在故”，还要修习，（要）样样都到达，而且还要随心所欲，能够自在。“为受等至自在果故”能够证得解脱自在，这是你证得道；能不能做到随时证得自在的果位呢？那又是一个问题。比如《楞严经》告诉你“理需顿悟”，你悟了道，明了理，但是你事上没有证到，身心都没有转化。比如你讲空，空的思想、理你都到了，但你空不了，性空也好。。缘起也好。。中道也好。。你中到哪里去呀，一天到黑都在烦恼、妄念中，都在七情六欲的变化中，你中到哪里去，空到哪里了（liao）呢？自在都不能得；得了自在还要证得自在果，有所成果。那么，因此要“长时相续入诸静虑”要长期地练习，无间断性地。

“有漏无漏更相间杂，”世间法、出世间法的工夫都要做，互相更相间杂地练习。

“乃至有漏无间无漏现前，”在世间法的有漏果当中，随时修出世法的无漏果现前。

“无漏无间还入有漏，”能够跳出世间得无漏果，还进入世间来练习、折磨自己，薰修自己，考验自己。

“当知齐此薰修成就。”我们要“齐此薰修成就”，世间、出世间并重，有漏、无漏并修，才能够成就。

“若于是处是时是事，欲入诸定，即于此处此时此事能入诸定，是名于诸等至获得自在。”什么叫“得自在”的定境呢？修道的人“是处”，这个地方；“是时”，这个时间；“是事”，这一件事，我若想进入某个定境，那么马上可以在这个地方、这个时间、这件事上进入这个定境，这个样子才叫做“得自在”。比如我们大家现在要打坐，坐在那里，然后前面有个人走走路啊，讲讲话啊，或者放个屁啊，然后就受不了了，你的这个禅座就摇摆起来了。“是处”，这个地方不对，你定不了，乃至自己座位没有铺好也定不了。那生死到来的时候，不等你的哦，说“我的位置不对，我慢点死。”行不行？到一个独居静处的地方，怕凄凉，怕寂寞，你告诉阎王：“现在我太凄凉太寂寞了，你把我送到**路那里死，好不好？”行吗？！所以呀，要注意，定要“是处”
随处可定；“是时”，随时可定；“是事”，任何一件事情上我要定就定，说丢就丢掉了，进入定境。

像你们打坐还谈不到修定，在昏沉境界，然后下了座向我报告，说“他在入定。”（众笑），我一笑了之。不过也是定，昏沉定，真的哦，也是八万四千法门中的一个法门，不过，是凡夫定的无记果而已。进入这个定，将来智慧会越来越差，脑子越来越笨，会如此的，你们要注意啊！并不是这个境界，坐起来，以为是坦然而住，实际上是大昏沉一个。结果记忆力越来越差，智慧越来越差，身体嘛越来越分泌，肚子越来越胖起来，如此而已，告诉你，注意哦，千万千万注意啊！

所以，定是“是处是时是事”，随时要入哪种定我就入哪种定。一个和尚在深山苦庙，屋顶不能遮住雨，门窗不能挡住风，我反正可以证入光明热闹之定：噢，无数无边的美妙境界，那才

可以自在；天冷了，我要进入火光三昧，自己（就）发暖了；天热了，我要进入雪山里入定一样，马上自己得清凉。“随心所欲而不逾矩”，孔子七十岁才敢讲这个话，才可以得自在。

“等至自在果者，谓于现法乐住，转更明净。又由此故，得不退道，又净修治解脱胜处及遍处等胜品功德能引之道。若有余取而命终者，（由此因缘，便入净居，由软、中、上品修诸静虑有差别故，于一切处受三地果。）”怎么样叫“等至自在果”？可以证果位。我们刚才讲“是处是时是事”，可以随意自在入任一种定，（但）你还不一定得果，得什么果？就是你这个肉体，父母所生我们现在这个寿命终结的时候，你究竟往生即迁识，户口迁移、搬家了，你还不晓得是搬到普通的国民住宅，还是搬到贫民窟去，还是搬到巴黎最好的花园房子或者纽约的摩天大厦去住，还不知道呢，你果位没有把握。（有把握的，）天上人间任意寄居，（要）往生西方，一念就去了，有把握地去，有证据地去，（或者）是往生色界天、净居天（等）那里住，这个叫得果。等于说我们普通人有了国际上的公民证，打个电话说我有一种特殊的护照，不要申请出境证就可以随便走，乃至上飞机也不要等。我们普通买飞机票，要提前登记，因为大家没有钱嘛，要等便宜票。我若是要头等舱的票，那随时可以走。所以，我假设要走，就随时买头等的，你们一万两万，我四万行吧？立刻就走。若没有钱，穷嘛，你只好等。一样道理，你得自在，不一定得自在果，证果。就是说“现法乐住，”你现在的现行，昼夜六时，不管你在家、出家，做事不做事，你（是）在法乐的境界里，这个乐不是说你心里觉得快乐就是乐，是身心两方面都发乐。

“转更明净，”天天进步，只有光明清净，只有清净，连满身的气脉，每一个细胞都是明、净，有一点不净，自己都知道，非常明净。所以我讲他们做工夫的，你看那脸色即不明，不发亮光，又不干净，那个工夫有什么用？至少外形要明净，内在更要明净。由于这个道理，工夫到这个境界，可以得到小乘果位的“不退道”，不退转，不下堕。因此“又净修治解脱胜处”，随时可以得解脱，心理上任何烦恼来，乃至说一切烦恼摆脱不了的，到这里一定，解脱了。

那又产生问题了：“那些业报啊，我欠人家的帐啊，父母、子女的情啊，没有还的（怎么办？）”那业果还是在啊，只是暂时解脱，暂时请假了，还要还账的。将来再来还嘛，没有关系，随时可以度他，乃至加倍的还。可是这个时候，得解脱处的时候，随时可以解脱。你虽然（是）得了道的人，真到业果来的时候，你还解脱不了呢。自在都做不到，还能解脱？所以要“解脱处及遍处等”，“遍处”是任何定境界，任何环境，说到无量就无量，说无边就无边，说空就空。这一切的“胜品”，“胜”即超越三界，超胜的，对各品、各个阶层的“功德能引之道”，一切都是善识、善行的功德来引发菩提道。那么，你都要进一步修行。虽然得了定，工夫到此，你不修善行（不行）。“莫以善小而不为，莫以恶小而为之”啊，“万法门中不舍一法。”起心动念，做人做事，只有反省自己，忏悔自己。乃至忏悔反省还是消极的，积极的（是）要为他，要利世，“功德能引之道”，引发菩提证道。

那么，在这样薰修的过程中，“若有余取而命终者，”怎么是“余取”呢？你还有业果没有完。我们随便举一个人，或者三个人、四个人，多得很。第一个，大家熟悉的六祖，你们都认识他，你看，六祖有一天晚上打坐，赶快叫徒弟拿二十吊钱放着，夜里打坐窗子门都打开，有个人被派来行刺他。那人一跳进来，六祖说：“哎呀，你何必杀我，前生我欠你二十吊钱，钱摆在这里，我没有欠你命债。”然后那人皈依了他。这些我们所结的多生业债都要还的，连佛成了佛都要还好几次债。所以永嘉大师告诉你“了即业债本来空，未了还需偿宿债。”六祖到了最后，你看，肉体还要被人家杀一刀，脖子上被砍一刀。达磨祖师也是受人家毒药，吃进去马上会毒死的，不过他说：“我已经中毒了，我要走了，不过我可以不受毒。”“哗”吐出来。。。

（注）菩萨十地：初欢喜地、二地离垢地、三地发光地，四地焰慧地，五地难胜地，六地现前地，七地远行地，八地不动地，九地善慧地，十地法云地。

南师讲《瑜伽师地论》（34-17B）

“由此因缘。便入净居。由软中上品修诸静虑有差别故。于一切处受三地果。如前有寻有伺地已广分别。修习无寻唯伺三摩地故。得为大梵。由软中上。上胜上极品。薰修力故。生五净居。当知因修清净静虑定故。生静虑地。不由习近爱味相应。既生彼已。若起爱味。即便退没。若修清净。还生于彼。或生下定。或进上定。先于此间。修得定已。后往彼生。何以故。非未离欲得生彼故。非诸异生未修得定能离欲故。又非此间及在彼处入诸等至乐有差别。唯所依身而有差别。”（十二卷）

。。。要走了，再吃下去。可是后来抬出棺材来，里面没有人，（只有）一只鞋子，是方丈（供养他的）。后来，我们派到新疆的大使在回来（的路上）碰到他：“你老人家到哪里去啊？”达摩祖师说：“我回国去。不过我有一只鞋子是少林寺和尚的，你帮我带回去，谢谢他借我穿。”鞋子带到了，徒弟们打开棺材一看，没人。你看，米拉日巴祖师也是中毒而死，等等，好多好多。就是说，越是修行人，修道、修持的境界（越高），对于三世因果、六道轮回越（感）明显、越清楚，越（觉）可怕。但是，我经常说，也即佛经常说的：不要怕结缘，有时逆缘结一点都好，就怕没有缘；有了逆缘，他生来世还可以度度，若逆缘都没有的人根本就无缘，见也见不到，度个什么？像你们只顾自己的，“山西人拉胡琴——自顾自”，有什么用？一点功德不培养，一点人缘也不结。。未证成佛，先结人缘啊。“余取”是这个道理，“若有余取” 还保留许多，带些业债走路，“而命终者。”

“由此因缘，”余取还有一个意义，就是说：不想证涅盘，先升天玩玩吧，停留一段时间再来

。。

“便入净居，”净居天在哪一层天啊？色界的哪一层？第几禅？所以我昨天就吩咐你们（带）“三界天人表”，没有找出来啊？我说了（白）说，你们还是在十二楼睡觉。都要查清楚啊，多少次特别发这个给你们，大概都丢了。假使考试（净居天），你们全堂打零分，这两天不是要考试吗？我正好准备出这个题目，你们不就完了？你们还紧张地睡不着觉，紧张有什么用？“由此因缘，便入净居。”进入净居天。。

“由软、中、上品修诸静虑有差别故，”在净居天中，由“软”修，就是初级的。你们现在都在软修：散慢、放逸、睡觉，慢慢来，有三大阿僧祇劫（呢），才开始呢。软修、“中”修、“上品”薰修，即真正的努力、次等的努力、不努力，这对于修证证果的时间差别很大；或早一年毕业，或迟十年毕业，等等。于“诸静虑有差别故”，而且境界也有差别。

“于一切处受三地果，”在任何的天人之间，接受三禅定的得乐的果。

“如前有寻有伺地，已广分别。”我们修做工夫而证果的（不同）果地，这个差别（要）很清楚，（要）晓得自己工夫到了哪一层，证的果地在哪里。教理清楚的人，对自己做的工夫非常清楚。在哪一节呢？在《瑜伽师地论》前面的“有寻有伺地”里，已经很详细地给我们讲过了，不需要再多讲，“如前寻有伺地，已广分别。”

“修习无寻唯伺三摩地故，得为大梵。”余习未尽者，在净居天当中修三禅定，受这个果报、果位、这个乐，那么，这种情形在有寻有伺地这个境界里头，告诉我们做工夫修证的道理，本经里已经说得很清楚了，现在告诉我们怎么样证修“无寻唯伺”。“寻”、“伺”两个字是玄奘法师花了很大的心思采用的中文字。过去的翻译是有觉有观，“觉”、“观”两个字，感觉的觉，观察的观。。。觉悟的觉，观察的观。玄奘法师（是）把这个境界翻译出来，古人的翻译是意译了，意译的翻译。他根据梵文的原文，又要把觉、观的这个境界说出来：寻、伺。形容我们心理做工夫的状况：一个是心里上还在找这个境界，插头一样，有时插对有时插不对，即使是插对的，也是要插一下，这是“寻”；乃至不要插了，随时在这个境界里头，怎么样都是对的，这就是“伺”。“伺”就有等待的意思，等到都在这里；“寻”是稍稍有点用力的意思。

怎么样“修习无寻唯伺”？随时都在这个三昧境界里，到达了随时都在这个定的境界里头。换句话，没有觉，妄念不起，灵灵之觉都不要保持，唯观，只有空，或者是清净，或者是光明。（在）这个境界里，“得为大梵”，就成为大梵天。梵者，就是清净，色界天的最上层，果报是大梵天。不一定是大梵天的天主，我（曾）讲他们是民主集权的，民主帝制的，所有（天人）都是大梵天，推出一个主席就是天主，即大自在天，也翻译为***，三眼穿白衣的。若从比较宗教的角度来研究就很有味道，很有意思了，天主教，乃至《新约》“启示录”里的约翰所梦见的和所得到启示的。。世界上任何一个宗教，不能说这个是那个，那个是这个，不一定了。在这个境界“无寻唯伺三摩地”中，得的果报为“大梵”。

“由软、中、上、上胜、上极品薰修力故，生五净居，当知因修清净静虑定故，生静虑地。”之所以升天，就是因为你修定的功德了。那么，你要问了：行善不也是（可以）升天吗？是，行善可以升天，那要看你升哪一种天。（行）大善（的人）想升到欲界可以，比如中国文化讲“聪明正直死而为神”，这种神多半是在欲界四天王天下面的天人，还在欲界里，所以还有男女夫妻、父母眷属的关系。但（他）是神，有神通，是欲界的神通，色界以上他不知道，欲界上天他也不知道，你要晓得这个道理。要想升色界以上的天，（是）十善业道以上，有善还要（有）禅定相应，那就不容易了，要注意这个道理。因为你修清净的禅定，“生净虑地”。

“不由习近爱味相应。”你们大家修行对世间还“爱味”得很呢，（对）世间法都贪恋得很，“爱味”的很，至少自己是真“爱味”假慈悲：“哎呀，我是在可怜呐，我觉得孩子们没有长大嘛，众生都要度，我的孩子也是众生嘛。”我说：“对呀，不错。”实际上啊，这是爱味，世间的爱欲味，不是究竟的慈悲。（有）慈悲心，何必（只对）自己孩子，一切众生皆是孩子，你孩子带不下去，其他孩子也带不下去，你何以可以放弃其他众生？所以爱味之心啊，爱的心。。这个爱不是基督教所讲的爱；这爱味之心啊，同欲界的慈悲有时是相近的，不要乱加名词，不对；不过，乱加名词也可以，（但是）你对自己心里的相要辨别清楚，不然你心里辨别错误了，就是见思惑的错误，就被见、思所惑了，你所证的果位，所修持的进步就有问题了。所以我经常上告诉你们，严格地讲：修密宗也好，修禅也好，修净土也好，教理不清，这个理不清，都是盲修瞎练，都是外道，严格讲就是这样。因为这是个科学，必须要把公式搞清楚。所以“当知因修清净静虑定故，生静虑地，不由习近爱味相应”，这不是世间法的一味的爱心所能够达到的。

“既生彼已，”由禅定的功德生净居天，五净居地等等。

“若起爱味，即便退没，”色界天的天人照样会堕啊，是没有跳出三界外，还在五行中哦，还在六道中；无色界同样的。即使是天人境界，也有爱味，（但是）天人那个爱味和我们的爱味不同哦。比如佛经说：我们吃的饮食，上等的饮食，以天人境界来看的话，臭的不得了，赶紧跑，看都不敢看，闻都不敢闻，不管你荤的素的都是一样。所以，（有）各种的爱味，生某一种境界，爱味就不同。等于一个人，若钱多，生活环境过得好，看贫民的生活环境就已经觉得格格不能进入了。等于一个人在山上住惯了，到了城市连这个空气都受不了。天人境界有天人境界的爱味，贪欲。“若起爱味”，在那里又动了“爱味”之心，味不是味道啊，是爱心的这样一点味，“即便退没”。。

“若修清净，还生于彼，”若把这个爱念一念清净了，又可以证到。。

“或生下定，”或者因这个爱味所起，在天人境界里，爱味着了一点点，本来是净居天，堕下来了，下了两三层天。等于说由十二楼，又堕到九楼去了，由九楼又堕到下面去了。。
“或进上定，”再求进步的，还要更上升。

“先于此间，修得定已，后往彼生。何以故？非未离欲得生彼故。”总而言之，禅定境界。。所以比丘们出家修离欲尊，先要远离爱与欲。

“非诸异生未修得定能离欲故。”“异生”就是一切不同的众生。不是人，也不是阿修罗，也不是畜生、地狱、饿鬼；其他一切的众生就是异生。都是生命，不过不同的境界，不同的生命的成果。所以啊，生天道唯有是离欲，离开爱欲，得禅定境界的人才能生。不是其他的异生，没有修离欲，所以不能得禅定，因此不能生到五净居天等等的禅定天的境界。

“又非此间及在彼处入诸等至乐有差别，唯所依身而有差别。”禅定升天这个境界，并不是（说）这个世间，乃至天道，“入诸等至乐有差别”。等于我们人世间或者天上快乐的环境。。等于我们人世间有钱的，爱坐车就坐车，换一部汽车，外国进口的，三百万就三百万，我们二十万想买一部烂车，还要考虑考虑，等于买了半条命；天人境界大概汽车买个几十部也没有关系啊，或者饭吃个七八顿也可以啊，不是这个（意思）。不是人世间和天人境界的这个乐有差别，下面一句话重要，（而是）“唯所依身而有差别”。我们现在的肉体是我们的所依之身，当然，也是我们自性本体一体之所生，阿赖耶识一体的两面。现在你看，我们在座的很多同学，三天两天生病，大概好不了半天，难过就有七八天，人生百年，三万六千日，不在愁中，即在烦恼中。（因为）身体脆弱，或者身体太好的，烦恼就多，“所依身”的业果有差别。所以，天人境界的“所依身”的业果也有“差别”，善行到了，禅定到了。。所谓的天人境界浑身都是光明，不是我们想像的光明，画也画不出来，不是世间这个光明。威严庄严色相，“非世间爱欲之所生”，圣功德之所生，这句话只能这样讲，因为大家毕竟没有经验，也没有看见过，你无法去想像。你在理上要晓得：“唯所依身而有差别”，身量有大小，光明有大小。。。怎么那么快啊，是不是你们把钟拨快了，只讲了一点啊。
南师讲《瑜伽师地论》（35-18A）
“复次。已说修习作意相差别。云何摄诸经宗要。谓八解脱等。如经广说。

八解脱者。谓如前说。有色观诸色等。前七解脱。于已解脱。生胜解故。名为解脱。第八解脱。弃背想受故名解脱。云何有色观诸色。谓生欲界。已离欲界欲。未离色界欲。彼于如是所解脱中。已得解脱。即于欲界诸色。以有光明相。作意思惟。而生胜解。由二因缘。名为有色。谓生欲界故。得色界定故。又于有光明。而作胜解故。问观诸色者。观何等色。复以何行。答欲界诸色。于诸胜处所制少色。若好若恶若劣若胜。如是于多。乃至广说。何故修习如是观行。为净修治能引最胜功德方便。何等名为最胜功德。谓胜处。遍处。诸圣神通。无诤愿智。无碍解等。虽先于彼欲界诸色已得离欲。然于彼色未能证得胜解自在。为证得故。数数于彼思惟胜解。云何内无色想观外诸色。谓生欲界。已离色界欲。无色界定不现在前。又不思惟彼想明相。但于外色而作胜解。若于是色已得离欲。”（十二卷）

“复次，已说修习作意相差别，云何摄诸经宗要，谓八解脱等？如经广说。”已经同我们大家讲了修行怎么样“作意”？开始时怎么样修定，归纳起来有两点：有分别影像所缘；无分别影像所缘。此两点包括了一切的法门，即“作意相差别”。那么，释迦牟尼佛所说的一切“经”典，各“宗”各派修行的方法、“要”点也可以归纳成一个原则，什么原则呢？“八解脱等”。八解脱也叫八背舍，“如经广说”。
“八解脱者，谓如前说，有色观诸色等。”“八解脱”
“谓如前说”，前面已经讲过了，“有色观诸色等”等有八条。

“前七解脱，于已解脱，生胜解故，名为解脱。”工夫真做到了。。“于已解脱，生胜解故，名为解脱。”等于是不说嘛，对不对？那还用你说吗？嗨，要他说，“于已解脱”，你工夫做到了解脱的境界，“生胜解故”，你的见解智慧开了，生出解脱的知见。。等于六祖见五祖时，五祖问他：“你现在怎么样？”六祖答：“弟子自心长生智慧。”就是“生胜解故”，这样才名为解脱。工夫到了，智慧不开不是解脱。打起坐来有定，放下腿后定找你找不到了，这叫什么解脱？一切时、一切事、一切地，而且智慧随时在解脱，这个叫解脱。

“第八解脱，弃背想、受故名解脱。”注意啊，你们现在打坐，有些人稍有一点入门的，但是你自己观察、考察自己看：你坐起来的时候，意境上有没有思想啊？有。身心有感受没有？这里气脉通了，那里气脉动了，这些是感受境界。五阴的色、受、想、行、识都在受阴上转啊，困在这个阴境界里头，哪里解脱呢？故说“弃背”，违背抛弃了“想、受”，就是感觉与知觉如如不动，另外进入性空，一灵不昧。所以百丈禅师说：“灵光独耀，炯脱根尘。”六根、六尘、五阴沾不住了，“体露真常”是这个境界。这样才叫做解脱。
玄奘法师将八背舍翻译为八解脱。第一条“有色观诸色”是什么呢？

“云何有色观诸色？谓生欲界，已离欲界欲，未离色界欲，彼于如是所解脱中，已得解脱。即于欲界诸色，以有光明相，作意思惟，而生胜解。由二因缘，名为有色：谓生欲界故，得色界定故；又于有光明，而作胜解故。问：观诸色者,观何等色复以何行?答:欲界诸色,于诸胜处所制少色,若好、若恶、若劣、若胜,如是于多,乃至广说。”这一段是无法切断的，一气呵成连贯的，包含了很多的道理。你们学佛做工夫的要注意了。什么叫“有色观诸色”？我们旧的翻译是

“内有色观外有色”。关于八背舍，教官当中的显明法师在这里讲过没有？你们过去听过没有？听过了，但还给老师了，跟我一样。“有色观诸色”就是说，我们现在在欲界中，“谓生欲界”，“已离欲界欲”，我们做到了没有？离开了欲界的各种欲，做到了没有？（有答：没有）没有，对，很老实，一点也没有吹牛了。要得了初禅定、二禅定境界，（虽然是）生在欲界里头，（但是）已经离开欲界的欲，（这是指）广义的欲啊，即男女相爱之欲以外之财色名食睡等等，广义的，乃至爱清净、爱什么的等等（广义的欲）都没有。所以《金刚经》上面说须菩提是“乐阿兰那行者”，是“离欲尊”，才可以称做是佛的十大弟子之一，真正离欲了。

但是，这个离欲的第一条“有色观诸色”是讲“离”开“欲界”的“欲”，没有“离”开“色界”的“欲”。比如某人，家庭很好，名士出身，名气很大，太太一个、两个、三个，乃至中国、日本的太太都有，一下子出家了，离开了，然后随时随地清净苦行，（成就）一代大师。算不定他只是离开欲界的欲，色界的欲不一定离开。比如爱清净，爱山林，爱书法，爱诗词，爱写文章。。。你看我们唐宋以来多少的高僧大德，（对）一切都没有爱好，可是爱山林之美，（爱）风清月淡：“江上之清风，山间之明月。”“仙露明珠讵能方其朗润。”好不好呢？好！色界欲，还在色界。你要注意啊，学佛要这样学，要观察清楚，观察自己一定要观察清楚；不要去观察（别）人，观察（别）人损德。观察自己是（积）功德，反省自己，检查自己，改进自己才是工夫。我是举例子给你们听，当然，我的例子也许贴近某些人，你们不要说老师讲的是某人，那就错了，那是世俗的心，我只是举例子。

“已离欲界欲，未离色界欲，彼于如是所解脱中，已得解脱。”欲界的欲解脱了。

“即于欲界诸色，以有光明相,作意思惟，而生胜解”比如你们少数人打坐起来偶然也会看到光明，瞎猫撞到死老鼠，对不对？你那个光明比这个电灯亮一点吗？有没有？比月亮亮一点？对不对？这是作意所生，阿赖耶识种子带着第六意识作意来的。你这个光明点是欲界光明的光明，色界的光明是什么样子，你看都没有看到过，对不对？所以，你定中的一切境界没有离开欲界的构想，乃至你所见的佛、菩萨也还是欲界里构想的境界，是不是这样？想想看，假想一下，连假想都不敢想，你还想修啊？所以啊，“以有光明相”，但是，这不是过错。比如修密宗的修法看光啊、道家的修法啊、显教小乘禅观的修法啊，这个光明相是利用欲界（的相）。比如修净土的，要修日轮观，这个日轮就是欲界的，对不对？是欲界的色啊，对不对？（有答：对）对，要有胆量承认嘛，对自己都没有信心，你们还修行啊？那是欲界的境界，利用欲界欲的光色、色相。。所谓艺术家、画家的真善美离不开这个欲界里的七彩光明。

色界里呢？是七彩还是十彩？不知道了，你没有看到过，你连太空里的东西都没有看到过；现在太空里的光色还是在欲界中，还不算是在色界中，这要注意。乃至说，现在太空中的黑洞，黑洞里是什么光色？不知道。黑洞里也有很多众生啊。比如天黑了，旷野山林里活动的众生比我们人类多啊，但是，这一类的众生怕白天的光明，只有我们人类等爱白天的光明，黑也是光啊。所以，现在科学进步到这个程度，学佛的理更应该明。你们在电视上看过“动物奇观”吗？说到了夜里，各种活动的生物不晓得比人类多多少呢。它们也是众生，但是它们不喜欢，也不适应白天的光明，就是这个道理。

所以说，欲界“光明相”的进修可以“作意思惟”。并不是说这个光明，如日轮观观起来一样，你一定，内外只有一片光，就认为是到家了；（要）由这个光明境界、定境界而生智慧解脱，这（才）是修道，这（才）是佛法。观注光明境界，把握光明境界而证果的，不是佛道，（是）心外走法。因为这个光明境界还是你的意识所生，是阿赖耶识的功能所依生。知道这个道理吗？了解吗？我讲的话听懂了吗？（有答：是）

“由二因缘，名为有色：谓生欲界故，得色界定故；”因为我们在欲界里进修，而晓得上界，上一层的宇宙，即对于色界的光明，我们了解了；你证到二、三禅的境界就了解了。上界的光明一接触到，（那）是无比地清净，杂念起不来，那舒服极了；可是也没有舒服之感，这个舒服也是欲界的话，姑且拿这个话引导你，告诉你是这个样子。所以，“谓生欲界故，得色界定故”。。

“又于有光明，而作胜解故。”在光明境中，你生起了智慧，修行的见解、知解出来了。

“问：观诸色者，观何等色？复以何行？”所谓“观诸色者”是观“何等”“色”呢？“复以何行？”以哪一种方法修行呢？

“答：欲界诸色，于诸胜处所制少色，若好、若恶、若劣、若胜，如是于多，乃至广说。”他说，你初步修习不要理想太高，（一下子就）想证到色界的光明。。比如光音天，佛法讲我们地球人的来源不是原始来源的说法，佛法讲我们人类的祖先是色界光音天的天人下来的，（光音天是）色界天的最底层，欲界以上。这个地球形成后，光音天的天人下来，是下来玩的，等于我们现在去探索星球一样。光音天的天人自然满身是光，自然在太空飞翔。所谓飞翔也是我们欲界的名词，（他们）是自由往来，用不着飞，也用不着翅膀。到这个地球很好玩，玩久了以后吃地味，因此光减退了，身体重了，就飞不起来了。所以留下来，后来慢慢产生所谓的男女之爱，也等于说如《圣经》上讲的（亚当夏娃）吃了苹果一样，然后一步一步来（变成人），但是，这不是猿人论（进化论）啊。

进一步，佛法讲，光音天的天人是到了二禅境界，（但是）下一劫来的时候，光音天就毁坏了，（那么）他们的人从哪里来呢？（从）上面（来），色界里上层的天人又下来，一层层地堕落下来。你若“姑妄言之姑听之，瓜棚豆架雨如丝”也可以，（但）你若是真做工夫的，（那么）这个里头是个科学，不是不科学，就会深切地体证进去。

所以说，现在（问）要恢复到色界光明的修法？“答：欲界诸色。”先从欲界的光明观起，“于诸胜处所制少色”，最好的，比如佛身的光明，一点颜色。所以叫你们观佛像的眉间白毫光色，或者胸口的“卐”字光、月轮观等等。好的、坏的，乃至多种色，观七彩的也可以，“乃至广说”。广说什么？古人的书很妙，其实很多修法的秘诀都传给你了，你若把一百卷的《瑜伽师地论》滚瓜烂熟研究透了，你就找出来了，修止的方法，可惜你们不肯下工夫。说打坐用功嘛——“这有什么意思啊？教理不通不行啊，我要读书。”那你好好读书嘛——“哎呀，功课太多了，打坐还是要紧的。”一辈子没得出息，找些理由给自己逃避，“混”字后面再加一个字——“账”字，就是那么可怜！若你真研究教理，理通了，也可以进入。那不是普通研究教理，为了教理做学问，写文章出名，那不是研究教理，要为了自修（而研究）。所以我说，你们还到哪里找佛学大纲啊？这一百卷的《瑜伽师地论》就是佛学大纲啊，真正的佛学大纲啊，你还能写得过弥勒菩萨啊？他把三藏十二部的精要，如何修证的理跟事，统统告诉我们了。“广说”我们不讲了，因为本经里有。

“何故修习如是观行？为净修治能引最胜功德方便。”为什么我们要修光明定等等？做这个工夫呢？“净修治”什么呢？“修”即是修正自己的心行，“治”就是对治自己的妄想烦恼，医治自己的业力，转过来，“能引最胜功德。”所以，修行、修定唯有如此（才）能够“修治”自己的业力，对治自己的烦恼，引发“最胜功德方便”，这是个方便。所以非修止观、修定不可。那么又问：

“何等名为最胜功德？谓胜处，遍处，诸圣神通，无诤愿智，无碍解等。”“胜”即胜利，比如选举当选了：“我胜利了！”就是这样，得第一，“胜处”。“遍处”无所不到。“诸圣神通”，一切佛菩萨所证的神通境界能够证到，不是理论。“无诤愿智”，与人无“诤”，没有是非人我的烦恼。我经常叫你们学诗啊，等于刘鹗的诗：“自从三宿空桑后，不见人间有是非。”“无诤”三昧。所以《金刚经》上的须菩提就达到“无诤”三昧，大“愿”的境界发起。

你们学佛哪个发起了大愿？对自己很发大愿，一切在保护自己，爱护自己，为了自己。哼！发大愿谁发起了？等于前几天晚上有个学生来问我，跟了我十几年，还替我做了很多年的事，现在成家立业了，回来问我，他想不通：“老师你为什么那样地干?那么可怜？那么。。。”我说：“你还是学哲学的，给我提包还提了四年，跟我做事也做了几年，到了今天还问这个？我要自杀了！”我只有自杀了事，连他都不懂！我分析给他听：“是啊，我现在假设万事放下不管，（我是）世界上第一舒服的人。”“对啊，我就是那么想啊！为什么不这样？何苦来哉！”（这位同学是）又学哲学，又学佛、又打坐，又修禅的，所以我那天夜里想想，我真想自杀。这不是要了命！不过我不是因他而引起我自杀的功德，为什么？连他都是如此的想法，再一回想其他的人，满堂几乎皆是，没有一个真正发愿的，牺牲一点自己都做不到。

所以说，也难怪，非到如此的修持，非到如此的境界，“无诤”也做不到，愿也发不起来，“智”也发不起来，你不要以为愿容易发。所以，我们大乘学社。。哎，我们的早晚功课要赶快印出来啊，我们的功课要改了，第一条就是先学‘普贤行愿’，光念‘楞严咒’“摩罗摩罗，嗒罗嗒罗”的有什么用啊？“打理打蜡”的都没有用，你要先学会发愿、净行，“无诤愿智。”“无碍”的“解”脱，无障碍的智慧，一切见解都清楚。

“虽先于彼欲界诸色已得离欲，然于彼色未能证得胜解自在，为证得故，数数于彼思惟胜解。”佛法是求证的，不是搞思想，千万要注意啊。那么为什么要做工夫求证呢？“虽先于彼欲界诸色已得离欲”，欲界里“已得离欲”了，但是，你对于欲界中的一切色法，物理世界不能证得，不能自由。换句话说：你想钻到地下的洞里去躲原子弹，你钻不进去，你不是穿山甲；因为没有饭吃，学动物吃树皮，你做不到啊。于“诸色”可以自在皆空，但是你证不到，“未能证得胜解自在”。为了证得一切，证得万法唯心，真正的唯心，能转物的，就必须“数数于彼思惟胜解”，要智慧的开发，智慧的证入。这是八背舍里的第一条，有色观诸色。现在我们晓得了什么是有色，就是利用欲界里的一切，光、色修离欲，离欲以后证到超越上界，即超出欲界的色界的胜解光明智慧之定，可以证得神通，证得大愿，证得大智，证得无障碍的解脱等等功德。真实的事情，不是理论，不是理想。

八背舍里的第二条：

“云何内无色想观外诸色？谓生欲界，已离色界欲。”虽然我们现在的生命还活在欲界中，（但是）已经超越离开了色界的欲；色界还是有欲啊，勉强不叫欲，是情。所以我经常说：现在普通人讲男女之爱是情、爱、欲三个字，可勉强来比方：无色界是情，色界是爱，欲界是欲。所以欲界天人到色界天。。你若研究佛学啊，非常有趣，你们都不去归纳。。佛讲了天人境界的婚姻制度，可以写一本专书，一定很卖钱。（写）欲界天人怎么相爱结婚的；色界天人两个人眼睛看看，对望一下，已经达到欲界爱情的目的了；无色界的天人彼此还不用见面，彼此想一想，心念已经相通了。一个是情，一个是色，但是，都不能说是离欲，广义的欲都还有，谈何容易啊，就是电感的作用。你把天人境界的婚姻制度，天人境界的生人方式。。欲界天人是爸爸生的，男性怀孕，怀孕以后，从肩膀里生出来，或者从头上生出来，裂开来就生了，跳出一个人来。所以，道家、密宗讲修到“身外有身”就是色界的生法。你以为是假的？真的。所以，顶门打开，梵穴打开是真的，那就到了色界的境界了。你晓得，我们这个生命，男女结婚可以生出一个人来；工夫做到了，自己不管是男的、女的，自己靠自己就生出另外一个生命来，就跳出去了。女的也变成男的了，所以，转女身为男身是这样转换的。当然不是开刀来转的，那是欲界这个世界上的事。世界上开刀，人工手术都转的了，你想自己本身有这个功能，为什么转不了？转不了是因为自己的功力不够，对不对？你当做幻想来看就对了嘛。所以“已离

色界欲”，但是。。

“无色界定不现在前”，无念境界，无色界的定，你达不到。绝对的一念清净很难。

“又不思惟彼想明相，但于外色而作胜解。若于是色已得离欲，（说彼为外。由二因缘。名内无色想。谓已证得无色等至。亦自了知得此定故。不思惟内光明相故。余如前说。）”因为你不思维，（这个思维不是思想，是思维修，即禅定。）也没有禅定思维“彼想明相”，无色界的那个清净光明的境界，你梦想一下，推想都想不到的，除非有禅定境界能够证到，不是想到的。“但于外色而作胜解”，因此，你不能再进修上上界的色相光明，至于“外色”，欲界（之）外的色，（只是用）理想、推想做境界。“若于是色已得离欲”，这个“色”也可以包括光色，就是物理世界，不是物质世界。我把科学上的这两个名词分开来用：物质世界是讲这个地球上的万有；物理世界等于太空，空中中所包含的，看不见的，科学还在求证的。。。

南师讲《瑜伽师地论》（36-18B）

“说彼为外。由二因缘。名内无色想。谓已证得无色等至。亦自了知得此定故。不思惟内光明相故。余如前说。云何净解脱身作证具足住。谓如有一已得舍念圆满清白。以此为依。修习清净圣行圆满名净解脱。何以故。三因缘故。谓已超过诸苦乐故。一切动乱已寂静故。善磨莹故。身作证者。于此住中。一切贤圣多所住故。云何空无边处解脱。谓如有一于彼空处已得离欲。即于虚空思惟胜解如是。识无边处解脱。于彼识处已得离欲。即于是识思惟胜解。无所有处解脱者。谓已得无所有处。于识无边处思惟胜解。有顶解脱。更不于余而作胜解。乃至遍于想可生处。即于是处应作胜解。

复次。先已修治作意胜解。后方能起胜知胜见故名胜处。此胜当知复有五种。一形夺卑下故名为胜。谓如有一以己胜上工巧等事形夺他人置下劣位。二制伏羸劣故名为胜。谓如有一以己强力摧诸劣者。三能隐蔽他故名为胜。谓瓶盆等能有覆障。或诸药草咒术神通有所隐蔽。四厌坏所缘故名为胜。谓厌坏境界舍诸烦恼。五自在回转故。名为胜。谓世君王随所欲为处分臣仆。于此义中。意显隐蔽及自在。胜前解脱中胜解自在。今于胜处制伏自在。观色少者。谓诸有情资具等色。观色多者。谓诸宫殿房舍等色。言好色者。谓美妙显色。一向净妙故。与此相违。名为恶色。言劣色者。谓声香味触不可意色。与此相违。当知胜色。此四显色。有情资具宫殿等摄。言胜知者。谓数数隐蔽所缘胜解。有如是想者。谓有制伏想也。”

“复次。三三摩地者。云何空三摩地。谓于远离有情命者及养育者数取趣等。心住一缘。当知空性略有四种。一观察空。谓观察诸法空无常乐。乃至。空无我我所等。二彼果空。谓不动心解脱。空无贪等一切烦恼。三者内空。谓于自身空。无计我我所及我慢等一切僻执。四者外空。谓于五欲空无欲爱。如说我已超过一切有色想故。于外空身作证具足住。乃至广说。”

（十二卷）

“说彼为外”，还是向外驰求。

“由二因缘”，由两种原因。

“名内无色想，谓已证得无色等至。”叫做“内无色想”，是讲已经证到“无色”界的“等至”定。

“亦自了知得此定故。”也就是自己明明白白“了知得此定故”。

“不思惟内光明相故。”内在的光明也不要了，抛弃了，也无光明，进一步证到无色界了。

“余如前说。”详细的不必讲了，在前面的“有寻有伺地”等统统已经讲过了。

“云何净解脱身作证具足住？”我们出家的同学们注意啊，你们为什么要出家修道？为了“净解脱，身作证”，拿这个肉身来作证，即身可以成就。所以“净解脱，身作证具足”，一切具足，不是出家受具足戒叫具足，这是真具足。

“谓如有一已得舍念圆满清白，以此为依，修习清净圣行圆满，名净解脱。”就是说工夫已经达到了四禅境界，舍念清净，圆满清净，白业，至善无恶。“以此为依”，从这个地方起步进修，“修习清净”的“圣行”，圣人境界的一切行，起心动念“止于至善”，此是儒家所讲的，也即是孔子所讲的“从心所欲，不逾距。”圣境界圆满了，叫做“净解脱”。这是真正的证德，也可以说是真正的现身净土。

“何以故？三因缘故。谓已超过诸苦乐故；一切动乱已寂静故；善磨莹故，身作证者。于此住中，一切贤圣多所住故。”你们出家是做什么？“身作证”也。有三个原因，第一是“已超过诸苦乐故”，到达了四禅境界，舍念清净，这个境界的定解脱（是）无苦也无乐。拿文学理论来讲，等于庄子所说的：人到中年，哀乐不入于中，喜乐都不动念；孟子说：四时而不动心，那是世间法。出世间法是无苦也无乐，即无欢喜也无悲，但是，不是冷酷的，也不是寡情的；是圆满，是清净，是慈祥而喜爱的。若到达无苦也无乐，（就）一脸寡情相，冷冰冰的，这个境界还得了？那是枯木禅，不得了的，他生来世的果报要变成植物了，真的啊，不是开玩笑，因为你们看经典，不懂，看得少。有些植物里也有神嘛，所谓花神、神木就是这个道理。。此是慈祥活泼的，天机活泼泼的，但是无苦乐。

“一切动乱”“已”达到“寂静”的境界，寂灭清净。“善磨莹故”，注意这三个字“善磨莹”，等于一块宝石，一个珠宝拿到手，一块黄金拿到手，天天还在修持，还在擦，发光发亮，一点染污也不能沾，一点湿气也不能生锈，“善”于“磨莹”啊，把它磨练、锻炼，永远发亮发光，“身作证”，这个肉身就可以既身证明，现身证果。“于此住中”，在这个居住中，“

一切贤圣多所住故。”古今中外，十方三世一切圣贤僧。。我们早晚课念“皈依僧”是皈依十方三世一切圣贤僧，不是皈依我们这些僧啊，我们是党参啊，圣贤僧才是真正的关东人参啊，哈。这是僧伽，“一切贤圣多所住故。”

“云何空无边处解脱？”什么是空无边处定?

“谓如有一于彼空处已得离欲，即于虚空思惟胜解如是。”真达到“空”的境界，就“离欲”了，离欲界、色界欲。在“空”的境界中“思维”，长生解脱智慧，样样都懂，无所不知。

“识无边处解脱？”怎么样叫做“识无边处解脱？”

“于彼识处已得离欲，即于是识思惟胜解。”你要晓得空有空的欲啊，贪着于空就是空的欲；贪着于识，就是识的欲。所以，“于彼识处已得离欲”在这个本身上，“于”“识”上“思惟胜解”，产生无比的智慧。

“无所有处解脱者，谓已得无所有处，于识无边处思惟胜解。”“无所有”不是断灭见吗？不对嘛？（但是，）知道一切唯心，一切唯识，所以在真空，毕竟空的胜义有中生出大智慧的“胜解”。

“有顶解脱，更不于余而作胜解，乃至遍于想可生处，即于是处应作胜解。”怎么样叫做得到“有顶天”、“有顶地”这个“胜解”，即智慧呢？智慧出生解脱的法门不在下界、下地，（“乃至”）“想可生处”，即意愿、意想所生处，“即于是处应作胜解”，随时要在理上，修持上了解，就晓得如何到达有顶天定慧的修持。

“复次，先已修治作意胜解，后方能起胜知、胜见，故名胜处。”这里开始先念过去，可以不讲，不是说你们懂了，我还没有对你们那么客气，是说你们没有到达那个境界，讲了白讲。

“此胜当知复有五种：一、形夺卑下故名为胜，谓如有一，以己胜上工巧等事，形夺他人，置下劣位。”就是说，若你的工夫到达了，你这个人的肉体整个都要变了，色相都会变。借用中国文化来讲，就是气质整个起了变化。“形夺卑下”，你的形体一看就知道有道气，有仙气，有福气，不是现在讲的那种福气。“形夺卑下”，你的相貌都会改变。所以你要晓得古人说的：有道无道前面一站就看出来了，就是这个道理。过来的人有经验，一看你就知道，不要吹了：一副猪八戒的面孔；一副沙和尚的气色，晦气色，青青的，面有菜色的样子；一副孙悟空的脾气，一看就知道，形没有变。“形夺卑下故名为胜”，“谓如有一，以己胜上工巧等事，形夺他人，置下劣位。”

“二、制伏羸劣，故名为胜。谓如有一，以己强力，摧诸劣者。”第二点呢，等于（原来是）一个生病瘦弱的人，结果变成无病无痛，变成强有力的人，比方了。

“三、能隐蔽他，故名为胜。谓瓶、盆等能有覆障，或诸药草、咒术、神通有所隐蔽。”就是，佛法也承认，世界上的催眠术啊，魔术啊，画符念咒子啊（是）可以改变物质形态的。有些咒语、法术一练，人马上就看不见了，隐身法是真有的。比如瓶子啊、盘子啊，比如我们前面的这个水晶盘子，这样一挡，就可以把我的脸挡住，你们就看不见了，对不对？都有这个能力，这个物质有这个能力。就是说，你工夫若做到了，“能隐蔽他，故名为胜”，你能够加被人家，你能够影响人家，乃至你将来做为证了道的法师，一上台，听众一听你的话，就得利益了；即使听不懂（内容），听到声音就有好处。有这样“隐蔽”的功能。

“四、厌坏所缘，故名为胜。谓厌坏境界，舍诸烦恼。”能摧毁一切的烦恼啊。

“五、自在回转，故名为胜。谓世君王随所欲为处分臣仆，于此义中，意显隐蔽及自在，胜前解脱中胜解自在，今于胜处制伏自在。”什么叫“自在回转”？是说你的修持到达了以后，四禅八定到达了以后，（你自在地）如古代的帝王，要杀你便杀你，拉到刑场，哎，回来回来，马上升官当宰相，你就当了宰相。就是对于心念一切的自在，“制伏自在”，随便转动，也就是孔子的那一句话：“从心所欲，不逾距。”

“观色少者，谓诸有情资具等色；观色多者，谓诸宫殿房舍等色。言好色者，谓美妙显色，一向净妙故；与此相违，名为恶色。言劣色者，谓声香味触不可意色；与此相违，当知胜色。此四显色，有情资具宫殿等摄。言胜知者，谓数数隐蔽所缘胜解，有如是想者，谓有制伏想也。”大概看得懂吧？了解一点吧？慢慢去啃吧，啃骨头一样，不下工夫不行的。

下面，跳过去两段。

“复次，三三摩地者。云何空三摩地？谓于远离有情命者及养育者数取趣等，心住一缘，当知空性略有四种。”现在告诉我们修行之路，怎么样能证到空？空的定境界（是）三个“三摩地”：空、无相、无愿（无作）。什么是“空三摩地”？空定的境界？“三摩地”不是定，定到了家，那个正受的境界叫“三摩地”。我们中文的一个“定”字，是不足以完全包括“三摩地”的（意义），三摩地的意译就是正受。“三三摩地者”，第一个“三”是三种：空、无相、无愿；第二个“三”是梵文的音译，意译为“正”，三摩地是正受，真正的境界。

“云何空三摩地？谓于远离有情命者，及养育者，数取趣等。”第一步要离开世间（出家），离开世间一切的友情，六亲眷属等等，乃至父母子女，“数取趣等”，乃至一切有情，一切众生。“心住一缘”，专修的时候，心系一处：或者是有分别影像所缘；或者是无分别影像所缘。或者只念一句佛，或者只观一点，或者只观白骨观、不净观、日轮观等等，“心住一缘。”

“当知空性”，所谓修证的空不是大乘经典理念的空，不是菩萨道的空，菩萨道的空的理事皆圆的，又超胜于这个（空的意义），但是初步要证到空，“空性略有四种”：

“一观察空。谓观察诸法空、无常乐，乃至空、无我、我所等。”你们佛学院都读过了，讲这个很容易，这个理论都懂。理论懂？你不要自己吹！你做到了“观察”空？若做到了，差不多进入定境了。什么叫“观察”空？反省，检查，要回转内心做工夫的，不是闭着眼睛在脑子里瞎想的，那是搞思想。内心观察念头的空，或者四大的空。观察思维诸法空，一切法皆空，一切法皆是无常，然后得乐，得法喜之乐。乃至观察自己真做到了“空、无我”的境界，无“我所”的境界，就是“观察”空的境界。换句话说，“观察”不是理论上的观察，不是你张开眼睛观察外界；要内观反照自己，由观察而证得空性，此所谓“观察”空。若讲教理，就是向外讲了，你们都会讲，上堂就可以给人家讲：“劝你们空啊。。。哎呀，不要难过了，你观察一下就空了。”你（自己）空不空啊？上去给你一个耳光，看你空不空？你不还我一拳才怪呢，做魔就是这样（考验人）。所以，“观察空”是内观反照。

“二彼果空。谓不动心解脱，空、无贪等一切烦恼。”二是证到空的果。什么叫做“彼果空”“彼”即他，他的境界是空，空是空果来的，“果”就是成果、效益，事实摆在这里。“不动心解脱”，随时的起心动念不动了，得解脱了，不动了。你若怕动，那不叫不动心啊，一切起心动念随时解脱掉了，空掉了，这叫“不动心解脱”。所以，乃至对于空的境界，乃至烦恼、贪等一切的境界都解脱了，空掉了，空到“无贪”，“一切烦恼”皆空。

“三者内空，谓于自身空，无计我、我所及我慢等一切僻执。”第三点不是上面两点讲的心理观察，而是身体证到了空，四大空相。随时证到“无计我、我所、及我慢等一切僻执”，一切怪癖、固执的成见没有了，证到身空。

“四者外空，谓于五欲空无欲爱，如说我已超过一切有色想故，于外空身作证具足住，乃至广说。”第四种是做到一切外境界的空，世间的一切五欲与我不相干。因为我已经证到了空的境界，“已超过一切有色想”。所以，因为身已经证到空性了，“身作证具足住”，
“乃至”如经典上所讲的，很详细的“说”法等等。

八背舍

【八背舍】 [亦名八解脱出禅波罗蜜]
背谓违背。舍即弃舍。大智度论云。背此净洁五欲。舍此着心。故名背舍。修此观故。发无漏智慧。断三界见思惑尽。证罗汉果。即转名八解脱也

八者即：(一)内有色想观诸色解脱，为除内心之色想，于外诸色修不净观。(二)内无色想观外色解脱，内心之色想虽已除尽，但因欲界贪欲难断，故观外不净之相，令生厌恶以求断除。(三)净解脱身作证具足住，为试练善根成满，弃舍前之不净观心，于外色境之净相修观，令烦恼不生，身证净解脱具足安住。(四)超诸色想灭有对想不思惟种种想入无边空空无边处具足住解脱，尽灭有对之色想，修空无边处之行相而成就之。(五)超一切空无边处入无边识识无边处具足住解脱，弃舍空无边心，修识无边之相而成就之。(六)超一切识无边处入无所有无所有处具足住解脱，弃舍识无边心，修无所有之相而成就之。(七)超一切无所有处入非想非非想处具足住解脱，弃舍无所有心，无有明胜想，住非无想之相并成就之。(八)超一切非想非非想处入想受灭身作证具足住解脱，厌舍受想等，入灭一切心心所法之灭尽定。

此中前二者依初禅与第二禅，治显色之贪，第三依第四禅修净观，皆以无贪为性。第四至第七依次以四无色之定善为性，第八依有顶地，以灭有所缘心为性。又初二者各分为二，第三分为四，合谓八胜处。［中阿含卷二十四大因经、俱舍论卷二十九、品类足论卷七］（参阅‘八胜处’296)

南师讲《瑜伽师地论》（37-19A）

“此中缘妙欲想。名为色想。此想所起贪欲断故。说为外空。又修行者。由彼果空。或时作意思惟外空。或时作意思惟内空。由观察空或时思惟内外空性。由此力故。心俱证会。设复于此内外空性。不证会者。便应作意思惟无动。言无动者。谓无常想。或复苦想。如是思惟。便不为彼我慢等动。由彼不为计我我慢乃至广说动其心故。便于二空心俱证会。云何无愿心三摩地。”（十二卷）

。。。关于考试的事，有国文、佛学，我讲过的《指月录》、《瑜伽师地论》统统要准备。国文、佛学怎么考，我都不知道，为什么说我不知道呢？我一辈子反对考试，我从小就讨厌考试，可是从小开始，我每考必好。虽然讨厌考试，可是对这个事情我还是很认真地做，考试时也不管分数，我考得很好。我发现现在的考试啊，对于一般学生（来说）真是太可怜了，从小考到老：小学考中学、中学考高中、高中考大学、大学考留考，留考回来考公务员，公务员考了后，三卡三考，一直考到老，最后送到殡仪馆还有一烤（众笑），这个人生都在“烤”中过。世事真是蛮可怜的。我虽然也想考你们，但是，也觉得蛮可怜的，可是不考不行。我的考试啊，你们不要打主意。比如考太极拳，你们觉得很突然，这就叫做考，还给你准备好，你再答，那个有什么用。所以，你问我佛学考什么，《瑜伽师地论》里凡是我讲过的都会考。怎么考法？我算不定是神经病性地，心血来潮就一下考了，又算不定跟你谈一下话，你答得出来就算考了。给你准备好，题目的答案在哪一页第几行，那叫考啊？我认为那没有用。所以，我把这个意思告诉你们，非考不可，可是怎么考我也不知道，等到我心血来潮时，随时就抽考了。反正啊，真读书、真有研究的不怕这个，怎么样都有办法，这是我的经验。我一辈子反对考，但每考必好，本事就在这里。心里还在反对：“讨厌，考试。”可是拿到卷子时，我很认真地答。

答卷子有一个办法，不要超过范围，不要自做聪明，也不要太笨，那就答的很对了，大概是这样。

现在我们继续讲我们的，考试没有（听）讲课轻松。现在是帮你们念书，所谓帮太子攻书，将来，从下学期起，假如还有下学期或下学年的话，就要规定你们自己念经，念完后你讲给我听。现在这个学期是带领你们读书的方式，以后是你讲我听，要注意啊。上次讲到“五欲空无欲爱”，“如说我已超过一切有色想故，于外空身作证具足住，乃至广说。”

“此中缘妙欲想，名为色想。此想所起贪欲断故，说为外空。”妙欲，狭义的讲，男的爱女的，女的爱男的，我们中国的文学将男女之间的贪恋叫“好色”。这个“色”字很妙，“好色”这个词在中国文化应该很久了，可能在佛学来之前就有了，男色、女色。人先要爱漂亮，由爱才生欲，所谓欲就是一种占有性，所以爱与欲的结果就是占有性。“妙欲想”是人为的，认为这样才是“妙”，那样就不“妙”，这个就是“色”，属于（对）“色”法的思“想”。“此想所起贪欲断故”，由于妙色，爱这个色，而引起“贪”心，引起“欲”望，欲界的众生若能够把这个念头“断”了，见色而不动心，更不会起贪爱，这样就叫做“外空”。不是现在科学上的外太空啊，佛学上讲的“外空”是外（境）的空，还不算是里面真空。

“又修行者，由彼果空，或时作意思惟外空，或时作意思惟内空，由观察空或时思惟内外空性，由此力故，心俱证会。”所谓什么叫做修行呢？随时随地“由彼果空”，做到了随时“外空”，能够放下。比如举个很实际的例子，我们这里是讲修行，大家肯把自己的头发剃了，尤其是女同学们，穿了这件灰布的衣服，叫坏色衣，颜色很难看，这是先从外形上，色相上，把对美的爱好去掉。所以出家人穿坏色衣，乃至穿破烂衣，叫做粪扫衣，粪就是大便那个粪，扫就是扫把那个扫，就是把垃圾堆里的破布捡来，一块块兜拢来缝衣服穿，这是头陀行的衣服，叫粪扫衣。为什么呢？这是修行啊，要先做到把外色空了。男女同学都一样，剃了光头，穿这么一件衣服，称作我们佛教的礼服。。（确实）是不大好看，我很想改了它，我自己画了很多（样式），没有理想的，有理想的我早帮你们改了，我才不管什么人批评，我从来不怕批评。我就是想不出一个好的（衣服样子），西式的不对，中式的也不对，穿成我这个样子嘛，又不大好，样样都不好，所以我到现在还设计不出来一个新的佛教衣服，若设计出来，我马上出钱就给你们做了，每人做一套。哪里像你们这样长长短短的，在这里衣冠不整，肩膀上搭一块，这里挂一块，讨厌，看上去衣冠不整。你们并不是为了破除外色相而如此，是不是？不整齐，懒散。出家人穿坏色衣、粪扫衣，整齐是第一，是戒律；但是，不讲究漂亮是真的。像你们现在搞的这个，不是坏色衣啊，没有哇，还蛮讲究的，洗的也很干净，而且还讲究裁的好不好。可是你穿得不像样子，东一块，西一块，肩膀挂一块，膝盖头盖一块，不晓得是什么，这就是扬州话“不晓得哪一块？哪块？”在哪里都搞不清楚了，这不对。

所以，虽然你们剃了光头，换了这个坏色衣，凭良心说，检讨一下，你们还爱美不爱美？（众点头）对，说不爱美是欺心之论，自欺心理。只要爱美的话，外色心就没有（去掉），这是真讲修行的道理啊，注意！这个爱美还不只是对自己说，对外面的东西爱不爱美？一定会爱美。爱清洁整齐是另外一回事哦，爱美又是一回事哦，这个中间心理上有差别啊，修行要注重自己的心理。像你们女同学出家了以后，有没有再照过镜子啊？一定照过。照镜子是平常事，没有什么，但是你追查一下你阿赖耶识的心理啊，照镜子还是越看自己越美，还是会这样的，这一念，三大阿僧祇劫慢慢去修吧。修行就在这里哦，我不是给你们讲笑话啊，你要谈修行就在这里，很难呐，非常非常难。

所以，“我打坐坐的好。”那叫修行啊？你不坐，那个工夫境界就没有了。而且，你要晓得打坐是靠肉身还在，四大还在啊，若这个四大不在了，我问你你怎么坐？你坐在哪里？你腿怎么盘？你们怎么不在这里想呢？这个身体死了，这个灵魂出窍了，你说我还盘腿，怎么盘？腿都没有了！所以啊，打坐是很重要，（但是）不要认为这个就是修行；若是这个知见，你不要搞佛法了，你全错了。那是靠四大功夫来的，（但）四大皆空，四大空了以后，哪样不定呢？何必一定要盘腿呢？之所以要盘腿是因为你四大不能空，对不对？我不是给你们讲笑话啊，对不对啊？要自己参想啊。

“又修行者，由彼果空”，这个果是什么？外境界真空了，证到外境界真的放下了。你再看中国道家的《神仙传》，看《高僧传》，像济公和尚，是真有其人，世家公子出家，学问又好，你看后来搞的邋里邋遢的，塑的像，裤裆都破了，穿个破鞋，邋里邋遢，虽然喝酒吃狗肉，他也不是天天吃啊，偶然吃一回，喝酒是真喝。他那个喝酒是在做工夫哦，可是此事（我们）不能修哦，只有他能够啊。脏的很，随便躺下来就睡，就是这个道理。这个就是说，身色若破不掉，你做不到。道家许多学神仙得了道的，他都装疯的，假做疯子，不希望人家知道他有道，或者算不定是地下躺着睡呀，或者跟猪两个睡一起呀，什么都干，因为他已经到了不垢不净，没有这一套了。有道的人不希望人家知道他有道，不像我们没有道的还在这里冒充当老师，装起有道的样子，那是装的，是骗饭吃的。

所以修行啊，
“由彼果空，或时作意思惟外空”，外面境界一概放下。“或时作意思惟内空”，内空就更难了，内空是四大都要空掉。由于经常观察“空”，或时时刻刻“思惟内外空性”，由于有空的境界，经常研究参究，“由此力故”，心力，心的力量坚强了，“心俱证会”，这个心证到空性了。比如我们在座的年青同学，学佛也很久了，晓得佛讲空，（但）事情来了就空不了，脾气来了更空不掉，烦恼来更空不掉，你明知道是空，可自己那个脾气空不掉，是不是这样？为什么理智上晓得是空，可一到那里毛病又犯了？理知道，一边发脾气一边觉得很不应该，可是非发下去不可，就是说——情感，那个情绪是由四大变化来的，业力来的，心力不够坚强；理

性知道而做不到是心力不够坚强，修行一切是“由此力故”。所以大乘十波罗蜜，六波罗蜜是普通讲法，十波罗蜜最后一个是“力”波罗蜜，心力（使）一切成就。

小乘道罗汉证神通的修法，硬是把物理世界看空了，把墙壁看成不是墙壁，观念上把它变空了。可是你撞撞看，头去碰碰看，一定碰肿了，心力坚强的人，他就出去了，神通就是这样来的。他真把这个墙壁当成空的，否则叫做心物一元都是骗人的。那么，你说：“这个理知道了，（但）物质硬是硬的啊，我心想它空，空不了啊。”明告诉你，《禅波罗蜜经》（？）告诉你，（是）心力不够坚强，力的问题。在这里也给你点出来了，“由此力故，心俱证会”。比如你们读书读不好，背书背不来，文章做不好，佛学搞不好，讲老实话你们蛮用功的，不算很用功，但是为什么智慧开发不了，样样不行呢？我看了那么着急，是你们的心力不够坚强，心力绝对不够坚强。

我下午给你们拿了篇文章看，我说我是被学生考，苦死了，***编好了我的书，印好了，等我的一篇序文，十二年的因缘我要了一了。你看我忙得哪有时间坐下来写文章啊，半个字都写不出来，怎么起笔都不知道。我告诉他过后来拿，到了昨天下午实在没办法，事情一大堆，加上你们这里零零碎碎的——老师，伤风了；那个，我感冒了；吃什么药啊？这些事情，做老妈妈似的，做不完，很痛苦。到了昨天下午自己溜下去，坐下来一个字都写不出。嗨，非写不可。。哎，洗把脸吧，屙泼尿吧，洗个澡吧，把自己调一调，把外空丢一丢吧。一洗澡啊，干净水一冲，灵感来了，在洗澡缸里，这篇文章的轮廓出来了，出来个把钟头就写完了。所以我今天拿给这几位老朋友们看，让*教授来讲这篇文章：“不好讲啊，这篇才不好讲啊！”有年青的同学说：“这篇很好，都是禅。”我说没有禅，这里的每个典故很少有禅的。你们都看了吗？好不好？哎，你们还敢说老师的不好！？你们说好不好靠不住的，因为你自己就不晓得好不好，对不对啊？所以你们讲个好我也不动心，讲不好，（你们）外行嘛。

你不要说我是讲（闲）事给你们听，答应人家的事情就非要做到不可，这个环境实在没有办法坐下来写一个字，可是，既然如此，心力一转，就做到了，也靠心力啊，天下有难事吗？你们为什么精神不好啊，习气转不了啊，然后，“哎呀，我习气转不了。”这就是业，你是推辞的话，推辞就是业，业就要转过来啊，心力。这是由此八个字所引起的感慨，赶快告诉你们“由此力故，心俱证会”，要内空外空的心力强，才能够证到这个境界。

“设复于此内外空性，不证会者，便应作意思惟无动。”假定说你内空外空这个境界证不到，这不是理论，硬是拿身体来证、心来证，你不能“证会”，那你就要“作意思维”不动心，“无动”。假使要考就考你这段了：空不了怎么办？要先“作意思维”，才能不动心。怎么叫不动心呢？同孟子的“四十不动心”不同啊。。

“言无动者，谓无常想”，先做“无常”的观想。

“或复苦想”，做世间一切皆“苦想“，一切万事“无常”。你说：“哎呀，我没放好，钱给人家盗了”。然后一定气的不得了。万事无常，天下人的钱，天下人用之，虽然不是我用，给人家用了也一样，这个典故，出自‘楚庄王失弓’。皇帝这个弓是个名弓，等于一个国家元首使用的最名贵的武器，手枪等丢了，大臣说：“不得了！”楚庄王说：“没有关系，楚人失弓，楚人得之。”他是楚国的皇帝：我掉了弓，充其量其它楚国人拿去，一样用。真了不起，但孔子听了：楚庄王还差一点，应该说：天下人失弓，天下人得之，何必限于楚国呢。就是这个道理。万事本来无常，世间没有一件事我们可以永远把握得住。（若想）永远属于我，想抓住，这个人不是疯子就是笨蛋。感情也好，夫妇也好，儿女也好，父母也好，财产也好，功名也好，今天碰到了，有就玩一下。要晓得不属于我的，连我们的身体都不属于我们的，暂归我们之所用，并不属于我们之所有，一切“无常想”。或者，有就是“苦”，没有固然也苦，但比较起来，据我的经验，没有的苦比有的苦轻松，有的苦是真苦。你们在座的同学当然个个都是穷小子，大概十万块钱也没有过，如果给你一亿财产的话，你就晓得那才是苦，非常苦。你不要认为穷小子看到钱，想：有钱我就快乐。才苦呢，那个时候求其穷而不可得，而且习气也大了。所以世间一切做“苦想。”

“如是思惟，便不为彼我慢等动，由彼不为计我、我慢乃至广说动其心故，便于二空心俱证会。”由于这样开始，先看世间一切无常，一切皆苦，慢慢对于外境界不大动心，名也好，利也好。这是讲理了，讲实际呢，你如果能到殡仪馆兼个工作做做，或者到医院太平间去兼个小工作做，保你就看空了，没有意思。只看到抬进来，抬进来都是臭的，再漂亮的进来都是一样。进来以后马上用冰一冻，放在那个柜子里，那也是上下铺，好几个上下铺，两三层。然后，有的朋友家属没有来，我们还要进去认，看看这个，把白单子拉开一看：“哎哟，搞错了，这是个老头，我找的是另外一个。”到处翻。不过呢，我看到也不空，那个管太平间的人，一边还端着一碗饭，放着肉，还在吃火锅，一边还拿着筷子指“哎，这个，这个，这个。。。”哎呀，我真佩服他，那功夫比我还高（众笑）。他一边吃饭，还吃肉，还烧着火锅，一边拿筷子指着“这个你打开看看”。白骨观啊，不净观啊对他都没有用了，什么观他都没有用，对死人都不动心了，虽然如此，他对活人还是动心。这就叫人，这就叫人啊。所以啊，你要晓得，所谓无常苦想。

这样一来，“便不为彼我慢等动”，我们之所以动心，重要有一点，下意识里都有“我慢”，“我”在，“慢”心，即普通讲的自尊心。你说：“哎呀，人就要保持自尊心。”而佛法就是要你去掉自尊心，自尊心是后天之为，也就是慢心。人要把这个放下。那么慢慢来，“由彼”，即他，泛指，“不为计我、我慢”，“计”就是计较，认为：“我若这样放空了。。。看开了，那不是让你看不起了？”这就是计较心。认为：“格老子你脾气大，我比你还大，你跳一

尺，我跳八丈，给你看看！”就是这个“我慢”心，这都是在计较、比较。“计我”乃至“我慢”，“计我”是很普通的，这个心理去不掉，要做到完全不动心是做不到的，要把“我”、“我慢”去掉。“广说动其心故”，一切外境界使我们动心的都放下，不动。“便于二空心俱证会”，对于外空、内空可以证到，但那还是小乘的空。

你不要看不起小乘空，小乘空就是做不到，小乘做到了，那大乘就容易了。所以我常讲：中国的佛法动辄就讲大乘，这个思想害死人。你大个什么呀，格老子，你就是那么渺小，有什么伟大？你把小乘证到了，还怕大乘？像上楼一样，上了二层，你还不会上第三层啊？光站在下面想：“噢，十二楼，楼顶都是我的！”那是疯子哎，那是人吗？所以一般学佛的都是这样——大乘？“我不走小路子。”你不走小路子，哼，你有什么资格走大路子？就是这个道理。

“云何无愿心三摩地？”我们经常说大乘的三法印：“空、无相、无愿”。什么叫“无愿心”？佛经就是叫我们发愿，（可是）“无愿”是什么意思？“愿”就是我们普通讲心里头意志很强，意志是心起的波浪，妄念的作用，所以现在解释什么是无愿。。

（谓于五取蕴。思惟无常。或思惟苦。心住一缘。）

南师讲《瑜伽师地论》（38-19B）

“谓于五取蕴。思惟无常。或思惟苦。心住一缘。云何无相心三摩地。谓即于彼诸取蕴灭。思惟寂静。心住一缘。如经言。无相心三摩地。不低不昂。乃至广说。云何名为不低不昂。违顺二相不相应故。又二因缘入无相定。一不思惟一切相故。二正思惟无相界故。由不思惟一切相故。于彼诸相不厌不坏。惟不加行作意思惟。故名不低。于无相界正思惟故。于彼无相不坚执着。故名不昂。”（十二卷）

“谓于五取蕴，思惟无常，或思惟苦，心住一缘。”衣服穿少了，你会伤风受风寒，所以心里感觉不舒服了，这是受蕴。所以说五蕴空，你（先）把受蕴空掉行不行？你打坐坐到后来腿麻了，这就是感受来了，你说“照见五蕴皆空”，不用五蕴了，你先照见两腿皆空，你照照看，把眼睛拿来照见两腿皆空——越看越麻，麻过了还要痛。腿都空不了，还五蕴呢？那不是说佛法的话是骗人的？可是，若心力强，就真可以把它空掉。不信？给你个测验：你腿发麻时，有个人拿把刀要砍你的头，要你的命，你再也不晓得腿麻了，对不对？因为受阴提不起了嘛，对不对？再不然，你两条腿发麻时，前面摆一千万美钞：“你给我坐三个钟头，钱就是你的。”你看到美钞：“嘿嘿。。。”两腿全不麻了（众笑），熬一熬，三个钟头。一切都是受阴的作用。

色、受、想、行，行阴难了。当然，你打坐还没有（体会到）行阴。行阴是。。你的血液还在流动，你的生命没有切断，你生命的这个轮转，这个旋力还在转动。老实讲，一般的修行人还认不得什么叫行阴啊！比如说，你打坐想空了念头，某一件事情，你根本不去想它，结果它自己来了，这就是行阴的作用。拿好听的词，拿现在新的文学名词来讲：生命的旋律。还在旋，它自己会动，所以这个行阴更难空。行阴空得了，还有识阴，这个心意识的识阴。你打坐觉得空，那个空就是识阴的作用，你怎么去空？所以“五取蕴”都能够空，这就叫“无愿心三摩地”。“思维无常，或思维苦”，那么，怎么样能把五蕴慢慢真地做到照见了呢？唯一入手的法门：“心住一缘”，或者一个明点，或者一句佛号，叫做缘有分别影像；或者缘无分别影像，先是缘止。这叫做（修）五蕴空的起步。

“云何无相心三摩地？怎么叫无相呢？谓即于彼诸取蕴灭，思惟寂静，心住一缘。如经言：无相心三摩地，不低不昂，乃至广说。”怎么叫“无相心”？不着任何相，一切不着相。若要修“无相心”三昧境界，“心住一缘”的修明点啊及一句佛号、一个话头都不要了。那么，“无相心”怎么样修呢？“谓即于彼诸取蕴灭”，“取蕴”是什么蕴？“受”跟“取”在十二因缘里哪个在前，哪个在后啊？“受”缘什么？不要猜嘛，无明缘行，行缘识，识缘名色，名色缘六入，六入缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有，有缘生，生缘老死，对不对啊？我就考得出来，你们就考不出来，问了你们半天，一个猜前，一个猜后，大家各猜各的。诶，既然你们学佛，这个是专（业）哦，人家看到你是个出家人法师，当然，从这个十二楼下去的，虽然是有头发的，那也是佛学院的，十方丛林的同学啊，那我请教你：“怎么叫十二因缘？”你说：“我到十二楼查查看。”（众笑）哎，真的呀，我老头子都背得出来：无明缘行，行缘识。。。你们怎么背不来？因为你们很轻视，觉得这些名相很容易。嗨，你一百岁记不得，你一百岁就不行。什么不行啊？你用起功来绝对不上路。这个十二因缘就是你心路的历程，你就找不出来，所以你们用功都白用了，这是心路的历程啊，你轻视了它。今天就算是考试考完了，所有都得零分，通知教务处记录下来，佛学考试全体零分，没有一个背得出来的。十二因缘是最起码的，（都）背不出来，叫你背三十七道品，你背得出来？一个名字都不差的，你背得出来？注意啊，你们天天讲“宏法利生”，我看还是“留发利生”算了。真的哎，你们居士们也是一样啊，不要看人家的笑话，你们说是在这里听课。。。

你们将十二因缘看的那么简单，是因为你们真的没有用功啊。你先把它画成圆图看，一个个写出来，其关系我过去上课时都给你们严重地讲过：关于物理世界的，关于心理精神世界的，关于三世因果的，一切都在内；而修声闻道、小乘道，是必然要先了（十二因缘）的，了无明。。你看《心经》里面都提到：“照见五蕴皆空”以后，“无无明，亦无无明尽”，这两句话就是十二因缘。从无明开始，要了无明，无明缘行、行缘识、。。。生缘老死，一个个轮回，你要了生死，最初先要了无明，“无明”就不起“行”了。你们的念头为什么起来，没有想的事情，打坐起来就想到，这是“行”来的，突然来的，“行”就是一股力量，转动来的。“行”怎么转动呢？后面还有个动力——从无明来。无明又从哪里来的？必须把那里的电源切断，你

要找啊，对不对？你们都以为自己很高明，所以我经常骂你们，昨天诵戒时我骂你们“一无是处”。今天我给你们证明，（骂的）对吧？连最基本的都一无是处！十二因缘是个心路的历程啊。你看佛经上多少次讲到因十二因缘而证罗汉果的，你以为他们只是背会十二因缘的名称就能证罗汉果？他们是把心路的历程倒转去找。

现在，我们这个阶段是“有”，“有”的前面是什么？（答：取）你在取不在取啊？（答：是）对啊，我们现在坐在这里，把四大身体抓得牢牢的，这个就是取啊，取的前面是什么？（答：爱）你爱不爱？你说：“我没有爱。”你才爱自己呢，爱得要死，又怕生命早死了，打坐时碰了你的座垫都不高兴，碰你的身体更不行，侵犯你的时间更不对了，都是爱啊。一路一路向前面追，所以你逆转来追，你就找出东西来了，研究的东西就来了，你们哪里用过功？哎呀，算了，不要说我又在骂人。

“于彼诸取蕴灭”，“取蕴”是在十二因缘的中间。我们人都在取，取就是执着，就是抓啊：我们取自己的身体，取名，取利，就是争取嘛，人生本来就是争取嘛。一个普通的人争取是正常的，还说这个人好啊，很努力，很上进，很能够进取，都是鼓励，好的名词。但以修道来讲，这个取（要）回转来，一切“取”都不是的，尤其是对自己内在的一切“取”。因为有“取”心，故情、爱、欲一样都放不了。有取故有受，我拿到东西就舒服，拿不到就悲哀，心理感受不同，所以受与取都是连着的。所以，这里讲的“无相”三昧，是要先把“取蕴灭”了，受阴（就）没有了，那么“思维寂静”。。这个字有点问题，不要动它，要对比一下别的大藏经典，可能是“极静”，“思维极静”，当然，这个“寂”也讲得通了。就是说：这个时候要完全放下，等于你打坐，这个时候打坐放下，等于是你学禅的初步，也等于是学密宗的初步，学密宗大手印等等的初步，“心住一缘”，两个腿一盘一坐，什么都不管。这个“缘”不要缘一个光明点，也不要缘呼吸，什么都不缘，“心住一缘”。住什么缘呢？佛经说“无相心”，住在无相。什么叫“无相”？“不低不昂”。

“云何名为不低不昂？”此心即不求空，念头不想空掉，也不要妄念起来，若起来也不怕，来了不欢迎，走了不欢送，这个念头自然过来过去同你不相干。然后在那里“不低不昂”，一杆秤一样平等地摆在那里，也不这一头翘起来——空了，就是这一头翘起来了；有嘛，就是那一头翘起来了，始终此心是平的。这个心境啊，使它像一塘清水，水波不兴，水上的波纹都不动。但是波纹动了有没有关系呢？没有关系，思想念头动了，它是空的嘛，它又不防碍你，知道（而已）。思想念头在《楞严经》里是比喻为客人嘛，客人进来了，你不理他，他自然走了，你主人坐在那里就是寂然不动，这是无相心的三摩地。“不低不昂，乃至广说。”“广说”有很多的方法可以做到这样。但是，你不要认为这个就是定哦，这不过是各种三摩中的一种“无相三昧”而已。而已就是而已，没有什么了不起，把而“已”当成了不起，你就变成而己（ji）了，自己的“己”了，哈。

“违顺二相不相应故。”“违相”，即烦恼来，妄念起来是违相；“顺相”，就是心境做到了坦然很空，也无烦恼，也无妄念。任何一个境界，任何一点你抓住了都不对。就是，空也不取，有也不取，平静也不住，“违顺二相不相应”。空跟有与我都没有关系，就那么下去，“无相”。

“又二因缘入无相定。”入无相定蛮舒服的哦，很容易进来的。

“一不思惟一切相故，二正思惟无相界故。”要想修到无相定的境界，有两个方法，两个门路，第一个是“不思维一切相”，“相”就是一切境界，一切境界都不要，乃至光也不要，佛菩萨也不做，什么都不要；但是不要落在昏沉啊，昏沉就不是了，只是无相，不可以昏沉。第二个法门，可以用“思维”，思维什么？“无相界”，思维做到无相，“不低不昂”。

“由不思惟一切相故，于彼诸相不厌不坏。惟不加行作意思惟，故名不低；于无相界正思惟故，于彼无相不坚执着，故名不昂。”“不思惟一切相故”的第一点，由于不想“一切相故”，一切境界不求，坐起来定着就是定着，“于彼诸相不厌不坏”，若眼睛张开看到外面的窗子啊，看到前面的人，人就人，我也不叫你站开，若：“噢，我要打坐了，你不要吵我。”这就着相了。有个人相在这里，我管你是个人也好，阿猫也好，阿狗也好，阿婆也好，阿公也好，我反正把你这个相不管了；你也看到他，不是没有，“无相”不是没有，你说：“我还看得到啊！（不对吧？）”你当然看到啊，但是你心里没有事啊：我管你男的女的、老的少的、阿猫阿狗，阿公阿婆啊，乃至佛也好魔也好，菩萨来也好——我（都）无相，看到等于不见，这个样子即一切无相。“不厌”，即我不讨厌。比如，我正要打坐，你站在我前面：“我火大了！”如此就内外相皆着（相）了，（要）一切无相。所以，若真做到无相境界，你说哪里不可以修道啊？一定要在茅棚里才是道啊？你若能够做到无相境界，我买张票，请你到跳舞厅去：“今天晚上都是我买单！”你到那里“无相”啊，非常舒服，音乐也好，看到人在那里跳起来也好，舞起来也好，很舒服，那里（就）是“舒服极乐世界”。看这一切众生，一切华尔兹也好，兹尔华也好，（皆是）一切菩萨在念佛念法念僧，你就会到达这个境界，（这样你）哪里都可以去；没有这个境界啊，你佛堂里都不能去，进佛堂就着相。你看那些阿公阿婆拜佛烧香，那一幅着相的样子：花两毛钱买一只香，要求发一千万的大财，那种贪心的样子。。。对不对？三根香蕉拜三拜，然后要（求）儿子好，孙子好，丈夫好，要发财，功名富贵通通要，最后还把三根香蕉包回去，跟孙子两慢慢分着吃。哈，这种心理能学佛啊？还是能做什么？

“不厌”，即对一切境物、好坏、环境没有厌恶，也不讨厌任何一个人，也不讨厌任何一个清净与不清净。“不坏”，怎么叫不坏呢？所谓“无相”，即“不坏”一切相而无相。山还是山，水还是水，不过山水同你不相干。比如唐人的两句诗“相看两不厌，唯有敬亭山。”他着相

不着啊？对，着相。他只是“相看两不厌”而已，他在着“山”相。陶渊明的“采菊东篱下，悠然见南山。”着相不着相啊？着相。可能是那几天陶渊明生了眼角膜炎的病，眼睛斜着来看，因为采菊东篱下在这边，怎么能“悠然见南山”呢？看到那一边了？他眼睛不是斜的吗？（同学：南山也许就是山之南，是终南山也未可知。）噢，这样啊，他在东篱下就看到了啊？哈，是有人同你一样这样解释的，可是陶渊明当时的环境不在终南山，哈，他在江西啊，终南山在陕西啊。（同学：。。。）可以那样解释，若你到江西陶渊明的家乡，他住在山之南，“悠然见北山”可以，哈。。。

南师讲《瑜伽师地论》（39-20A）

“此三摩地略有二种。一者方便。二方便果。言方便者。数数策励。思择安立。于彼诸相。未能解脱。由随相识。于时时中。扰乱心故。彼复数数自策自励。思择安立。方能取果。解脱随相。于此解脱又解脱。故不自策励思择而住。是故名为极善解脱。若数策励。思择安立。方得住者。虽名解脱。非善解脱。又晓了果。晓了功德者。谓烦恼断究竟故。现法乐住究竟故。又复灭道俱应晓了。即此二种。随其次第。名晓了果晓了功德。又谛现观阿罗汉果。俱应晓了。于见道位中。名晓了果。于阿罗汉果。名晓了功德。若于此处无有彼物。由此道理观之为空。故名空性。即所观空。无可希愿。故名无愿。观此远离一切行相故名无相。何故此中先说空性。余处宣说无常故苦。苦故无我。后方说空。谓若无无我。无常苦观终不清净。要先安住无我之想。从此无间方得无愿。是故经言。诸无常想。依无我想。而得安住。乃至广说。彼于无常。观无我已。不生希愿。唯愿无相专求出离。故此无间宣说无相。

复次云何有寻有伺三摩地。谓三摩地。寻伺相应。云何无寻唯伺三摩地。谓三摩地唯伺相应。大梵修已为大梵王。云何无寻无伺三摩地。谓三摩地。寻伺二种。俱不相应。修习此故。生次上地乃至有顶。唯除无漏诸三摩地。云何无寻无伺三摩地相。谓于寻伺。心生弃舍。唯由一味。于内所缘。而作胜解。又唯一味平等显现。”（十二卷）

“复次。如世尊言。汝等苾刍。当乐空闲勤修观行内心安住正奢摩他者。谓能远离卧具贪着。或处空闲。或坐树下。系念现前。乃至广说。名乐空闲。当知此言显身远离。”（十三卷）

。。。面对一切现象，一切外境。。就是说，一切现象现前的时候，包括身体内在的境界，所谓“不厌不坏”，也不空掉，也不要特（意）把它破坏，打破了空不算空。你的心不管，不依空，所以“不加行作意思惟”。所以叫做“不低”， 如秤一样，平的，不把它贬低。

“于无相界正思惟故，于彼无相不坚执着，故名不昂。”那么，很平平地摆着，对于“无相”的境“界”却要起“正思惟”。“正思惟”虽然不破坏目前的一切，（但）于“无相”的境界也不要“坚执”：“哎呀，我要做到无相。”这就是把无相加高了，也不对，故对“无相”要“不坚执”，“故名不昂”。

“此三摩地略有二种”，这个无上定的境界有两种。

“一者方便；二方便果。”“方便果”没有吃过，苹果吃过。第一是“方便”，第二是“方便果”。

“言方便者，数数策励，思择安立，于彼诸相，未能解脱，由随相识，于时时中，扰乱心故，彼复数数自策自励，思择安立，方能取果。”我们大家现在打坐、修禅、念佛，只能说你是在修禅定，在修念佛法门，但是，你没有证果。道理在哪里呢？修无相定（先要）“方便”，就是进门的方法，第二个（才）是证得果。“言方便者，数数策励”，“策”就是用鞭子抽自己，打自己，勉励自己，随时要管理自己，这个叫修行。随时要努力“思择”，即思维“安立”在这个无相境界中，不管走路、做事、讲话、待人、接物都要如此。“于彼诸相，未能解脱”，虽然你想随时做到无相，（但）对于内外一切境界并不能得“解脱”。。比如我们大家，不管修哪一种定，大概三天五天中偶然会有一次的境界好一点，对不对？然后啊，大半个月都在痛苦中，所以，修行都是没有得解脱。“由随相识”，由于外境界的一切现象，内在自己心意识的作用，随时随地都在“扰乱”我们的自“心”，
那怎么办呢？“彼复数数自策自励”，不能反而责怪外面的环境，也不能反责于别人，只有自己鞭打自己，自己管理自己，勉励自己，“思择安立”。“思择”是自己研究参究自己，“安立”是怎么样能够达到无相平静，才慢慢能够证得无相定的“果”位。

“解脱随相，于此解脱。又解脱故，不自策励思择而住，是故名为极善解脱。”“解脱”了“随相”是解脱了我们自己的心，不再跟着外面的一切环境在转，故“解脱随相”。注意这四个字啊，你们自己看书啊，这些地方好像都看懂了，过去了，一考问你是什么意思？你苦死了，要想半天。所以“于此解脱”，解脱就是于一切相上，随当时的环境就能够解脱了，不着相。“又解脱故，不自策励思择而住”，得到了“解脱”之后，就不需要随时“策励”自己住在无相境界上，因为，你若随时策励自己住在无相境界上，这还是有事在啊，还有这件事啊。所以，到这个时候，“不自策励思择而住，是故名为极善解脱”，就是“善”于“解脱”了。

“若数策励，思择安立，方得住者，虽名解脱，非善解脱。”假设要靠自己随时警觉到，然后把这个境界拉回来，再把外境界丢掉，“虽”然也叫做“解脱”，不叫做“善”于“解脱”，程度有差别。

“又晓了果，晓了功德者，谓烦恼断究竟故，现法乐住究竟故。”“晓了”即知道，怎么叫做知道自己证“果”了呢？及“晓了功德者”？（是）自己心中无“烦恼”了。“功”即修持的

功力到了，得到了。所以，宋朝道家的得道真人张紫阳做了一首悟道的诗，叫《悟真篇》，“烦恼无由更上心”，到这个时候，想起一个烦恼都起不来，是根本彻底地没有烦恼了。这就叫做“烦恼断究竟”，自然断了，不是你有意去断。那么，烦恼切断了，妄念切断了，“现法乐住究竟”，“现”观的解脱“法乐”的境界随时都存在，得“究竟”果位，这就是（知道）证果了。

“又复，灭道俱应晓了，即此二种，随其次第，名晓了果，晓了功德。”到了这个时候，自然随时在“道”中；“灭”一切的苦，“灭”一切的烦恼，不要求灭，自然灭掉了。等于火烧起来灭了，就没有火了；随时随地都在“道”中，随时随地都清楚的。所以叫做“晓了果，晓了功德”，自己知道已经证果了，“山泉绕物知深浅”，自己晓得深浅，很清楚。

“又谛现观阿罗汉果，俱应晓了，于见道位中，名晓了果，于阿罗汉果，名晓了功德。”再说，（要）自己“观”察自己是不是证得了“阿罗汉”的“果”位。得果不得果自己知道，等于吃饭一样，自己吃饱了没有自己很清楚，第二个人看不清楚的。“于见道位中，名晓了果”，就是“见道”了。

怎么样叫见道？你们用教理来答答看？小乘的见道位是什么？。。。所以听你们讲：“老师上课讲得好啊。。。”自欺欺人的话，我听都不听，我一听你们讲就气，烦就来，我的无明就发了。见思惑，什么是五种见惑？贪嗔痴慢疑？什么是思惑？（在）见道位中，那些见（惑）都空掉了，没有了。你们尽管在学佛，（可是）随时在着边见、邪见、我见、身见，都在着啊，所以修道毫无效果的，不能证果。身见空了，前面的四见也都空了，这还只是见道位。但是，你思维上的贪嗔痴慢疑的影子还有没有？那个习气还在啊。所以，阿罗汉还是有习气的。

所以《维摩经》上讲维摩居士的房间里，几百罗汉坐在那里，那些天女在居士的房间里空中散花，那就是在跳舞啊，就是在逗你们啊，哪个空中的花散下来，到了菩萨的身上自然掉下，沾不住，而那些大阿罗汉都变成花罗汉了，都沾在身上不动了。后来问：为什么沾着了？虽然证得了阿罗汉果，但是“余习未尽”，吸引力还在，故天花着身。所以，我非常欣赏的一部小说《老残游记》里，有首诗做得非常好，作者是刘鹗：“刹那未除人我相，天花落满护身云。”非常好，就是这个道理。这个“见道位中”，见解上是证得了果位，但是，思惑的习气没有断。

所以，迦叶尊者多生累劫喜欢音乐，听到天龙八部里的乾达婆等在奏音乐，迦叶尊者一边在打坐，一边就动起来了。他的心动了没有？没有动，是身体跟着那个音乐的拍子动，这是无始以来的习气。所以牛飒（？）比丘多生累劫当皇帝，过河时叫龙王：“小丫头，把水给我断了，混蛋！”过河去了。佛把他叫来：“你骂人？”“我没有骂！小丫头，混蛋，我几时骂过你？”他搞惯了的，他多生累劫都是指挥人，骂人骂惯了，他觉得不是在骂你啊，他很亲切啊，这就是习气。所以，“于见道位中，名晓了果，于阿罗汉果，名晓了功德”，在这个“见道位”中，“名晓了果”；在“阿罗汉果”上叫“晓了功德”，不叫“晓了果”，地位不同，名称不同。

“若于此处无有彼物，由此道理观之为空，故名空性；即所观空，无可希愿，故名无愿；观此远离一切行相故名无相。”空、无相、无愿三个境界都告诉我们了，这不是理论，要工夫证到。。。“若于此处无有彼物，由此道理观之为空，故名空性。”看一切物理世界，骤然一看等于禅宗的“见山不是山，见水不是水。”换句话说：见人不是人，见狗不是狗，见好看的也不是好看的，见不好看的也不是不好看的。由此理推之就懂了，这是“空性”，还是外空啊。“即所观空，无可希愿，故名无愿”，那么，见到外境界一切空了，内在跟着也空了，所以，对于空的境界无所“希”求，所以叫做“无愿”。“观此远离一切行相故名无相”，无愿里面本来空的，就没有一切“相”，所以叫“无相”。

“何故此中先说空性，余处宣说无常故苦，苦故无我，后方说空。”那么提出一个问题了，为什么佛在这里说法是“先说空”呢？在别的地方是先说“无常”，再说“苦”、“无我”，最后才说“空”？

“谓若无无我，无常苦观终不清净。”答复：若修行没有先证到“无我”的境界，即所谓看外界一切“无常”，看世事一切“苦”，这个“观”想永远做不到究竟“清净”。这只是嘴巴上讲理，没有证到。

“要先安住无我之想，从此无间方得无愿。”“先”要做到，修持到“无我”，不是理上到，而是“安住”，是身心“安住”在此境界上。“从此无间”，没有间断地，行住坐卧随时随地住“无我”想，才能“得无愿”。

“是故经言：诸无常想，依无我想，而得安住。”所以一切“无常”的“想”是由“无我想”来的，先证到“无我”，自然一切“无常”就做到了。那么，在这个境界上可以“安住”定下来。

“乃至广说，彼于无常，观无我已，不生希愿，唯愿无相专求出离，故此无间宣说无相。”再详细地说，因为“无我”，看一切外界“无常”，所以对于世间的一切无“希”求。无希求不是灰心啊，就是觉得利他，帮助人家是应该的，没有什么希求，不求回报，也没有觉得自己了不起。故“唯愿无相专求出离”，一切“无相”无“愿”而做，只想“出离”三界。“故此无

间宣说无相”，“无间”即永远，没有间断性地“宣说无相”的重要。

“复次，云何有寻有伺三摩地？谓三摩地，寻伺相应。”什么叫做“有寻有伺”？就是起心动念还要找做工夫的阶段，这个境界就是：一下瞎猫撞到死老鼠，撞对了，一下又没有了，掉了。有两天坐起来很好，有一下坐起又不对了，又要去找回来，此即“有寻有伺”地。

“云何无寻唯伺三摩地？谓三摩地唯伺相应，大梵修已为大梵王。”就是说不需要寻找，永远在这个境界里头停留，清净。但是，没有大的进步，虽然有清净境界，并没有证得菩提。可是了不起啊，这是色界天大梵天的大梵行，你不要轻视啊，你梦想都达不到的。修到了大梵天就享福了，五千、一万天女服侍你啊，然后，人间的这一切富贵那何足道哉啊？（唯伺相应）你还修不到呢，要随时念念在清净中才行，是修大梵行，“梵音清净”就是这个道理。那就要做到“无寻唯伺”。

“云何无寻无伺三摩地？谓三摩地，寻伺二种，俱不相应。”随时在定境界中，不需要“寻伺”了，不需要去找这个境界，也不是停留在这个境界上。

“修习此故，生次上地乃至有顶，唯除无漏诸三摩地。”超过了色界大梵天的境界，到达了“有顶”天，有顶天是大自在天。“唯除无漏诸三摩地”，虽然功德修持到了升色界有顶天，但是，要想证得小乘阿罗汉的“无漏”果还谈不到。

“云何无寻无伺三摩地相？谓于寻伺，心生弃舍，唯由一味，于内所缘，而作胜解，又唯一味平等显现。”到了“无寻无伺”，无功用，差不多了，等于菩萨的无功用地。到了这个境界，一切用功的心理不用了，自然都在（用功）境界里。比如讲禅宗神秀法师的偈子：“身是菩提树，心如明镜台。时时勤拂拭，勿使惹尘埃。”这就是有寻有伺，非要做工夫来清洁打磨不可，对不对？到了六祖说的：“菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃？”无寻无伺了。到了无寻无伺的境界，一切“唯由一味”，就是这个样子，一切平等。泰山的路，笔直地去，就是“一味”。“于内所缘，而作胜解”，在这个境界上，你内在的智慧开发了。“又唯一味”这个境界“平等显现”，随时随地呈现，修证的工夫才算到达了。

。。。下面到十二卷终你们要自己看。。。以后考试是你讲给我听。若让我一点点地讲《瑜伽师地论》，可以讲五到十年啊，对你们又有什么用？自己不努力没有用，依赖心没有用，要策励自己，自己啃进去。而且，你们自己研究懂的，比听我讲懂的，得受用万倍。听过了，下了课，没有事了，理论上好像懂了，事上证不到；等到你自己一边看，一边进去了以后，那是受用无穷。你们慢慢去啃，好不好？。。关于你们这一生修持需要的，这里面的内容太多了，叫做美不可胜收。若开始讲另一段，你们又看过去了。结果老师变成了千手千眼千张嘴巴，然后你们生一千个耳朵来听，因为我纵然有一千张嘴巴，你只有两个耳朵还接受不完，要靠自己是心意识来。

。。。上面的十二卷讲了一半，其它的你们自己研究。“哎呀，老师啊，我连文字都看不懂。”我怎么不晓得呢？所以叫你们努力学文字啊，叫你们努力学国文啊。国文学不好，买两部字典来查嘛，国语字典上的每一个字都要认得，都要解释得出来，走笨路子嘛，买部《辞海》。。我有一位朋友把一部《辞海》都读完了，一条条地读，结果了不起，做了秘书长，很高的位置，学问都从《辞海》上求来的也有。你们的国学为什么不这样学，懒啊，“不自策励”四个字。然后眼高手低，看起来就是现代青年受的教育的结果，这样也懂，那样也懂，门门通，样样温，这个是很可怜的，要独自研究。

现在，讲我们出家的比丘，声闻道一定要修。

“瑜伽师地论卷第十三

本地分中三摩呬多地第六之三”这是修三昧止观的境界。

“复次，如世尊言：汝等苾刍，当乐空闲，勤修观行，内心安住正奢摩他者。”佛吩咐我们出家的同学们，你们“比丘”应该“乐”于“空闲”的地方，清净的地方“勤修观行”，努力地“修观”。怎么去修呢？“内心安住正奢摩他”，正的止观，正的定境界，正路子。定是共法啊，外道、邪魔、凡夫都有定境界，都有其定力。但是所谓修出离道，尤其是比丘们修出离道，修法要（是）“正奢摩他”之路。

“谓能远离卧具贪着，或处空闲，或坐树下，系念现前，乃至广说。名乐空闲，当知此言显身远离。”出家人“谓能远离卧具”，我们做不到啊，你们还说睡眠不够呢，少睡点都已经很生气了。“远离卧具”是什么？只坐不卧，头陀行，不倒单，“远离卧具”的“贪着”。因为人躺下来睡是真舒服啊！我是发现世界上万事莫如“一被蒙头万事休”，这是我的诗，被子蒙起头来，万事不空而空，天下无比此之乐也。所以，我是到了中年以后，才明白我袁老师跟我讲的：“怀瑾啊，你不晓得那个回笼觉之舒服啊！”他有一天在书房里睡起来，我得给他打扫书房。。你们讲讲看，怎么叫“回笼觉”？（答：。。。）回笼觉是皇帝的觉啊。。。

（接39）瑜伽师地论卷第十三

本地分中三摩呬多地第六之三

复次。如世尊言。汝等苾刍。当乐空闲勤修观行内心安住正奢摩他者。谓能远离卧具贪着。或处空闲。或坐树下。系念现前。乃至广说。名乐空闲。当知此言显身远离。（39完40始）若能于内九种住心。如是名为内心安住正奢摩他。当知此言显心远离。若乐处空闲。便能引发内心安住正奢摩他。若内心安住正奢摩他。便能引发毗钵舍那。若于毗钵舍那善修习已。即能引发

于诸法中如实觉了复次。如世尊言。汝等苾刍。于三摩地。当勤修习无量常委安住正念者。谓先总标。于三摩地。勤修习已后。以三事别显修相。无量者。谓四无量。常委者。谓常有所作。及委悉所作故名常委。安住正念者。显于四念住。安住其心。何故说此三种修相。谓依二种圆满故。一者世间圆满。二者出世圆满。修无量故。便能引发世间圆满。修正念故。便能引发出世圆满。常委修故。于此二种速得通达。由此因缘。处二中说。是故但说三种修相。又无量者。显奢摩他道。住正念者。显毗钵舍那道。常委者。显此二种速趣证道。又无量者。显趣福德行。住正念者。显趣涅盘行。常委者。显趣二种速圆满行。先于奢摩他善修习已后与毗钵舍那方得俱行。修此二种三摩地故。如实觉了所知境界。（40完）复次。如世尊言。修静虑者。或有等持善巧。非等至善巧。广说如经。嗢柁南颂。云何等持善巧。谓于空等三三摩地得善巧故。云何非等至善巧。谓于胜处遍处灭尽等至不善巧故。云何等至善巧非等持善巧。谓于十种遍处等至及无想等至。若入若出俱得善巧。非于三三摩地。云何俱善巧。谓于彼二俱善巧故。云何俱不善巧。谓于彼二俱不善巧故。如是于先所说等持等至中。随其所应当善建立。又说等持善巧非等至善巧者。谓于等持名句文身。善知差别。非于能入等至诸行状相差别。云何等至善巧非等持善巧。谓如有一善知能入随一等至诸行状相。亦能现入。而不善知此三摩地名句文身差别之相。亦不能知我已得入如是如是等持差别。有诸菩萨。虽能得入若百若千诸三摩地。而不了知彼三摩地名句文身。亦不能知我已得入如是如是等持差别。乃至。未从诸佛所闻。及于已得第一究竟诸菩萨所而得听闻。或自证得第一究竟。云何为住。谓善取能入诸三摩地诸行状相。善取彼故。随其所欲能住于定。于三摩地无复退失。如是若住于定。若不退失。二俱名住。云何为出。谓如有一于能入定诸行状相。不复思惟。于不定地。分别体相所摄定地不同类法。作意思惟出三摩地。或随所作因故。或定所作因故。或期所作因故。而出于定。随所作者。谓修治衣钵等诸所作业。定所作者。谓饮食便利。承事师长等诸所作业。期所作者。谓如有一先立期契。或许为他当有所作。或复为欲转入余定。由此因缘出三摩地。何等为行。谓如所缘作种种行而入于定。谓粗行静行。病行痈行。箭行无常行等。若于彼彼三摩地中。所有诸行。何等为状。谓于诸定临欲入时便有此定相状先起。由此状故。彼自了知我于如是如是相定。不久当入。或复正入。彼教授师由此状故。亦了知彼不久当入如是如是相定。何等为相。谓二种相。一所缘相。二因缘相。所缘相者。谓分别体。由缘此故。能入诸定。因缘相者。谓定资粮。由此因缘。能入诸定。谓随顺定教诫教授。积集诸定所行资粮。修俱行欲厌患有心。于乱不乱审谛了知。及不为他之所逼恼。或人所作。或非人所作。或音声所作。或功用所作。云何调善。谓若三摩地犹为有行之所拘执。如水被持。或为法性之所拘执。不静不妙非安隐道。亦非证得心一趣性。此三摩地不名调善。不随所乐安隐而住。与此相违名为调善。云何犹为有行拘执。谓由誓愿俱行思故。制伏外缘持心。于定又于作意要由功用方能运转。不令内心于外流散。故作是说如水被持。云何法性之所拘执。谓观下地为粗法性。观于上地为静法性。寂静微妙得安隐道。及能证得心一趣性。如五圣智三摩地中已略解释。云何所行。谓三摩地所行境界。由所得定。过此已上不能知故。如初静虑不能观见第二静虑。如是根度。数取趣度。亦不能知。云何引发。谓能略摄广文句义。及能成办诸胜功德。云何等爱。谓惭愧爱敬信。正思惟。正念。正知。根护。戒护。及无悔等。乐为最后。由随乐故。心便得定。与此相违。名不等爱。云何等爱亦不等爱。谓如有一于惭愧等少分成就。少不成就。谓具惭愧。而无爱敬。乃至广说。云何为增。谓所得定转复增长。云何为减。谓所得定还复退失。云何方便。谓趣彼二道。又止举舍。当知如前止等相中已具分别复次如分别静虑经言。有静虑者。即于兴等。谓之为衰。乃至广说。此中四转。当知二时颠倒。谓于三摩地。若退堕时。若胜进时。趣退及退。俱名为衰。趣胜进道及与胜进。俱名为兴。云何应知于三摩地进时颠倒。彼谓我今退失离生喜乐。我今退失胜三摩地。谓静虑者。勤修习故。心趣寂静随舍行故。从初静虑入于第二静虑近分。然于此事不善了知。于此位中初静虑地喜乐已过。第二静虑地中所有喜乐犹未能得。便作是念。于今退失离生喜乐。遂还从彼退摄其心。当知如是修静虑者。其心颠倒。云何应知于三摩地退时颠倒。谓如有一得初静虑。为涅盘故。积集资粮。彼于涅盘。已得所修资粮圆满。由此因缘。或由功用。或复任运。起如是想作意现前。由如是想作意故。于诸色中乃至识中。了知如病乃至无我。由如是想作意故。从此无间因世间定所生喜乐不复现行。便作是念。我今退失定生利益及所依止。遂还从彼退摄其心。如是当知修静虑者。于三摩地退失颠倒。云何当知于三摩地退失无倒。谓如有一得初静虑。便生喜足。不求上进。唯起爱味。由起如是欲俱行想作意故。遂便退失近欲界定。彼于此衰能了是衰。由此因缘。当知无倒。又由所得静虑定故。自誉毁他。谓我所得此静虑定非余能得。由起如此欲俱行想作意故。所有盖缠。转增转厚。便从定退。彼于此衰能了是衰。又以所得静虑诸定。显示于他。为诸国王及王臣等当供养我。从定起已。寻思此事。由如是欲俱行想作意故。所有盖缠。转增转厚。余如前说。如是当知修静虑者。于三摩地。退失无倒。第二无倒。翻初无倒。应知其相。此二无倒。亦于二时。应知其相。由依如是倒无倒处。安立四转复次如分别四捡行定经中。由四种相。捡行一切三摩地等。谓此等持是顺退分。乃至。此是顺决择分。云何捡行。谓此是劣分。此是胜分。此殊胜分。此最胜分。如其次第。此复云何。谓修定者。从初静虑还退出已。于诸静虑。不复乐入。亦不思惟此行状相。然欲俱行诸想作意。数数现前。如先所说。从彼起已。随念爱味。当于尔时。修静虑者。应自捡行。我三摩地。今成退劣。又修定者。从初静虑还退出已。得闻随顺此定教法。谓初静虑诸行状相。殷勤恳到。善取其相。令所得定坚住不忘。如是随念顺定法故。成顺住分。当于尔时。应自捡行。我三摩地。已成其胜。我三摩地。已得安住。非退非进。非趣决择。又静虑者。从初静虑还退出已。得闻随顺第二静虑教授之法。既得闻已。第二静虑道俱行诸想作意。数数现前。当于尔时。应自捡行。我三摩地。已成殊胜。非退非住。唯是胜进。非趣决择。又修定者。从初静虑还退出已。闻苦谛等相相应教法。既得闻已。苦谛等俱行诸想作意。顺决择分数数现前。彼于尔时。当自捡行。我三摩地。已成最胜。非退非住。亦非胜进。然趣决择复次如经言。有眼有色。乃至。有意有法。而诸苾刍。于此诸法。若实若有。都不领受。尚不受想。何况无想。此复云何。谓诸苾刍。于初静虑具足安住。由此因缘。厌坏眼色乃至意法。由厌坏故。威势映夺。遂于眼中。无有眼想。然有其想。乃至。于法无有法想。然有其想。云何有想。谓于眼等作意思惟。是苦是集。或是病等。彼于诸法不受自相。如是。乃至无所有

处。此中正说无漏作意。云何名为不受无想。谓不思惟一切相故。于尽灭中。思惟寂静。此中意说离诸相想。名为无想。又说安住灭尽定者。一切诸想皆不生起复次。如经中说四种趣道。云何宴坐于诸法中思惟简择。谓有苾刍。先已证得初静虑等。而未见谛。由听正法。及多闻故。而能宴坐。依三摩地。于苦等谛。发起现观。如是行者。依增上心。修增上慧。又有苾刍。如实知苦。乃至知道。而未证得初静虑等。彼便宴坐。思惟诸法。如是行者。依增上慧。修增上心。第三行者。名为俱得。奢摩他毗钵舍那。双杂转故。第四行者。先已证得初静虑等。未听正法。未习多闻。后从大师。或余尊所。闻见谛法。或复得闻断余结法。由此得入真谛现观。或复证得阿罗汉果。彼既证得出离所引。大善喜悦。由能制伏诸掉举心。复还宴坐。如是坐已。安心住于静虑等至。最初趣道。引见道故。第二第三。引修道故。第四趣道。为俱引故复次。如经中说。有四净胜。为求清净。此最为胜。故名净胜。云何为净。云何为胜。谓所得所证所引戒等。若圆满若摄受。是名为净。发勤精进。未满令满。是名为胜。云何尸罗圆满摄受。谓若有一虽住具戒。亦能守护别解脱律仪。而于轨则及所行中。未能具足。未于小罪深见怖畏。此于尸罗。未名圆满。若于一切皆悉满足。乃名圆满。如是名为尸罗圆满。若于长时串修习故。便于根门善守而住。广说乃至。即于尸罗摄成自体自性安住。如是名为尸罗摄受。云何三摩地圆满。谓若已得加行究竟果。或第四静虑。乃名圆满。于此下位。皆未圆满。云何三摩地摄受。谓彼所得三摩地等。后时清净。又三摩地。不为有行之所拘执。乃至广说。云何见圆满。谓闻他音。及如理作意故。正见得生。由此正见。虽能知苦乃至知道。若未如实。犹不得名正见圆满。若能于彼。如实了知。尔时方名正见圆满。云何见摄受。谓于后时诸漏永尽。乃至广说。云何解脱圆满。谓若由有学智见。解脱贪等。未名圆满。若由无学智见。得解脱者。乃名圆满。云何解脱摄受。谓若行若住。常不退失现法乐住。如是名为解脱摄受复次。如经言。心清净行苾刍。于时时间。应正作意思惟五相。乃至广说。方便勤修。增上心者。乃得名为心清净行。诸恶不善欲等寻思。及亲里等所有寻思。皆于此行。能为障碍。略有三种补特伽罗。由软中上寻思。行者有差别故。初由正思惟所余相故。令彼寻思不复现行。第二由见寻思深过患故。或复不念不思惟故。令彼寻思不复现行。云何不念及不思惟。由善于内安心等故。第三补特伽罗。非初即能令彼一切皆不现行。要当方便令寻思行渐渐歇薄。粗既息已。渐当制伏。若犹未能于寻思路寻思所缘深生厌怖。当以厌患俱行之心。多思惟力。于彼寻思俱行之心。调练制伏。如是三种补特伽罗。分为五种复次。荡尘经中。佛世尊言。当如陶炼生金之法陶炼其心。乃至广说。如是等义云何应知。谓陶炼生金。略有三种。一除垢陶炼。二摄受陶炼。三调柔陶炼。除垢陶炼者。谓从金性中。渐渐除去粗中细垢。乃至惟有净金沙在。摄受陶炼者。谓即于彼郑重销煮。调柔陶炼者。谓销煮已。更细炼治瑕隙等秽。如金性内所有生金。种性位中。心净行者。当知亦尔。谓堪能证般涅盘者。问从何位名心净行者。答从得净信。求出家位。此于在家及出家位。有粗中细三种垢秽。其在家者。由二为障。不令出家。一不善业。谓常乐安处身语恶行。二邪恶见。谓拨无世间真阿罗汉正行正至。此于已得净信位。前能为障碍。欲等寻思障出家者。令其不能心生喜乐。亲等寻思。障喜乐者。令其不能恒修善法。由断彼故。恒修善法。速得圆满纯净之心。有寻有伺。如净金沙。是名为心除垢陶炼。犹如生金仍未销煮。若有复能止息寻思。乃至。具足安住第四静虑。是名为心摄受陶炼。由能摄受无寻无伺三摩地故。犹如生金已被销煮。若三摩地。不为有行之所拘执。乃至广说。是名为心调柔陶炼。于神通法。随其所欲。能转变故。如彼生金已细炼治瑕隙等秽复次。如经言。应于三相作意思惟。乃至广说。应时时间作意思惟奢摩他等差别之相。不应一向为欲对治沈掉等故。若于止举未串习者。惟一向修是沈掉相。如此修者。当知住在方便道位。若时时间思惟舍相。如是在于成满道位。亦由于此一向修故。于缘起法及圣谛中。不思择故。心不正定。不尽诸漏。于诸谛中。若未现观。不能现观。或已现观。不得漏尽。初之二种。是三摩地能成办道。第三一种。依三摩地。尽诸漏道。是名略显此中要义。于时时间。作意思惟。遍一切故复次。有四正法。摄持圣教。何等为四。一者远离。二者修习。三者修果。四者于圣教中无有乖诤。远离者。谓山林树下。空闲静室。修习者。谓住于彼勤修二法。谓奢摩他毗钵舍那。云何已习奢摩他。依毗钵舍那而得解脱。谓如有一先已得初静虑乃至第四静虑。彼即依此三摩地故。如实知苦。乃至知道。彼即依此毗钵舍那。于见所断诸烦恼中。心得解脱。云何已习毗钵舍那。依奢摩他心得解脱。谓如有一如实知苦。乃至知道。彼依如是增上慧故。发生静虑。即由如是奢摩他故。于修所断诸烦恼中。心得解脱。如是修习奢摩他毗钵舍那已。于诸界中而得解脱。见道所断诸行断故。名为断界。修道所断诸行断故。名离欲界。一切有执皆永灭故。名为灭界。是名修果。于圣教中无乖诤者。所谓大师及诸弟子。若义若句若文。于文句义。平等润洽。互相随顺。非如异道施设见解种种非一差别不同。第一句者。所谓前句。若以此句。问于初一。即以此句而问第二。设于初一。依蕴而问。复于第二。依余问者。便不得名与第一句平等润洽互相随顺

本地分中非三摩呬多地第七已说三摩呬多地。云何非三摩呬多地。当知此地相略有十二种。或有自性不定故名非定地。谓五识身。或有阙轻安故名非定地。谓欲界系诸心心法。彼心心法虽复亦有心一境性。然无轻安含润转故。不名为定。或有不发趣故名非定地。谓受欲者。于诸欲中。深生染着。而常受用。或有极散乱故名非定地。谓初修定者。于妙五欲。心随流散。或有太略聚故名非定地。谓初修定者。于内略心。惛睡所蔽。或有未证得故名非定地。谓初修定者。虽无散乱及以略聚娆恼其心。然犹未得诸作意故。诸心心法不名为定。或有未圆满故名非定地。谓虽得作意。然未证得加行究竟及彼果故。不名为定。或有杂染污故名非定地。谓虽证得加行究竟果作意。然为种种爱味等惑。染污其心。或有不自在故名非定地。谓虽已得加行究竟果作意其心亦无烦恼染污。然于入住出诸定相中。未得自在。未随所欲硬涩艰难。或有不清净故名非定地。谓虽自在随其所欲无涩无难。然唯修得世间定故。未能永害烦恼随眠诸心心法。未名为定。或有起故名非定地。谓所得定虽不退失。然出定故。不名为定。或有退故名非定地。谓退失所得三摩地故。不名为定

本地分中有心无心二地第八第九已说非三摩呬多地。云何有心地。云何无心地。谓此二地。俱由五门。应知其相。一地施设建立门。二心乱不乱建立门。三生不生建立门。四分位建立门。

五第一义建立门地施设建立者。谓五识身相应地。意地。有寻有伺地。无寻唯伺地。此四一向是有心地。无寻无伺地中。除无想定并无想生及灭尽定。所余一向是有心地。若无想定。若无想生。及灭尽定是无心地心乱不乱建立者。谓四颠倒颠倒其心。名为乱心。若四颠倒不颠倒心。名不乱心。此中乱心亦名无心。性失坏故。如世间见心狂乱者便言此人是无心人。由狂乱心失本性故。于此门中。诸倒乱心名无心地。若不乱心名有心地生不生建立者。八因缘故。其心或生。或复不生。谓根破坏故。境不现前故。阙作意故。未得故。相违故。已断故。已灭故。已生故。心不得生。由此相违诸因缘故。心乃得生。此中若具生因缘故。心便得生。名有心地。若遇不生心因缘故。心则不生。名无心地分位建立者。谓除六位。当知所余名有心地。何等为六。谓无心睡眠位。无心闷绝位。无想定位。无想生位。灭尽定位。及无余依涅盘界位。如是六位。名无心地第一义建立者。谓唯无余依涅盘界中。是无心地。何以故。于此界中。阿赖耶识亦永灭故。所余诸位。转识灭故。名无心地。阿赖耶识未永灭尽。于第一义。非无心地

本地分中闻所成地第十之一已说有心无心地。云何闻所成地。谓若略说。于五明处名句文身无量差别。觉慧为先。听闻领受。读诵忆念。又于依止名身句身文身义中。无倒解了。如是名为闻所成地。何等名五明处。谓内明处。医方明处。因明处。声明处。工业明处云何内明处。当知略说由四种相。一由事施设建立相。二由想差别施设建立相。三由摄圣教义相。四由佛教所应知处相云何事施设建立相。谓三种事总摄一切诸佛言教。一素怛缆事。二毗奈耶事。三摩怛履迦事。如是三事。摄事分中当广分别云何想差别施设建立相。嗢拖南曰

句迷惑戏论　　住真实净妙
寂静性道理　　假施设现观

云何句。谓内六处。无量境界。无量方所。无量时分。复有三界。谓欲界色界无色界。又有三界。谓小千世界。中千世界。三千大千世界。复有四众。谓在家众。出家众。邬波索迦众。非人众。复有三受。谓苦受乐受不苦不乐受。复有三世。谓过去世未来世现在世。复有三宝。谓佛宝法宝僧宝。复有三法。谓善法不善法无记法。复有三杂染。谓烦恼杂染。业杂染。生杂染。复有四圣谛。谓苦圣谛。集圣谛。灭圣谛。道圣谛。复有九次第等至。谓初静虑等至。乃至。灭想受等至。复有三十七菩提分法。谓四念住。四正断。四神足。五根。五力。七觉支。八道支。复有四沙门果。谓预流果。一来果。不还果。最胜阿罗汉果。复有众多胜妙功德。谓无量解脱。胜处遍处。无诤愿智。无碍解六神通等。复有方广大乘五事。谓相名分别真如正智。复有二空性。谓补特伽罗空性。及法空性。复有二无我性。谓补特伽罗无我性。及法无我性。复有远离二边处中观行。谓离增益边。离损减边。复有四种真实。谓世间所成真实。道理所成真实。烦恼障净智所行真实。所知障净智所行真实。复有四寻思。谓名寻思。事寻思。自性假立寻思。差别假立寻思。复有四如实遍智。谓名寻思所引如实遍智。事寻思所引如实遍智。自性假立寻思所引如实遍智。差别假立寻思所引如实遍智。复有三种自性。谓遍计所执自性。依他起自性。圆成实自性。复有三无性性。谓相无性性。生无性性。胜义无性性。复有五相大菩提。谓自性故。功能故。方便故。转故。还故。复有五种大乘。一种子。二趣入。三次第。四正行。五正行果。最初发心。悲愍有情。波罗蜜多。摄众生事。自他相续成熟。复有五无量想。谓有情界无量想。世界无量想。法界无量想。所调伏界无量想。调伏方便界无量想。复有真实义随至。谓于一切无量法中。遍随至真如及于彼智。复有不思议威德胜解无障碍智。三十二大士夫相。八十种随形相。四种一切相清净。十力四无所畏。三念住三不护。大悲无忘失法。拔除习气一切相妙智等。如是诸句。略唯二句。谓声闻乘中所说句。及大乘中所说句云何迷惑。谓四颠倒。一于无常计常颠倒。二于苦计乐颠倒。三于不净计净颠倒。四于无我计我颠倒云何戏论。谓一切烦恼及杂烦恼诸蕴。云何住。谓四识住或七识住云何真实。谓真如及四圣谛云何净。谓三清净性。一自体清净性。二境界清净性。三分位清净性云何妙。谓佛法僧宝名最微妙。堕最第一施设中故云何寂静。谓从善法欲。乃至。一切菩提分法。及所得果。皆名寂静云何性。谓诸法体相。若自相。若共相。若假立相。若因相。若果相等云何道理。谓诸缘起及四道理云何假施设。谓于唯法。假立补特伽罗。及于唯相。假立诸法云何现观。谓六现观。如有寻有伺地已说。复次嗢拖南曰

方所位分别　　作执持增减
冥言所觉上　　远离转藏护

云何方所。谓色蕴云何位。谓受蕴云何分别。谓想蕴云何作。谓行蕴云何执持。谓识蕴云何增。谓有二种。一烦恼增。二业增。如增有二种。当知减亦尔云何冥。谓无明及疑云何言。谓诸如来十二分教。说名为言。云何所觉。谓彼彼言音所说之义。名为所觉云何上。谓四沙门果云何远离。谓五种远离。一恶行远离。二欲远离。三资具远离。四愦闹远离。五烦恼远离云何转谓三界五趣云何藏护。谓追恋过去。希慕未来。耽着现在。复次嗢拖南曰

思择与现行　　睡眠及相属
诸相摄相应　　说任持次第

云何思择。谓一行。顺前句。顺后句。四句。无事句。复有有色法无色法。有见法无见法。有对法无对法。有漏法无漏法。有为法无为法。有诤法无诤法。有味着法无味着法。依耽嗜法依出离法。世间法出世间法。有系属法无系属法。内法外法。粗法细法。劣法胜法。远法近法。有所缘法无所缘法。相应法不相应法。有行法无行法。有依法无依法。因法非因法。果法非果法。异熟法非异熟法。有因法非有因法。有果法非有果法。有异熟法非有异熟法。有执受法无执受法。大种造法非大种造法。同分法彼同分法。有上法无上法。又有过去法未来法现在法。善法不善法无记法。欲系法色系法无色系法。学法无学法非学非无学法。见所断法修所断法无断法。又有四缘。谓因缘。等无间缘。所缘缘。增上缘。又有四依。一法是依。非补特伽罗。二义是依。非文。三了义经是依。非不了义。四智是依。非识。又有四无量法。四念住法。四正断法。四神足法。五根法。五力法。七觉支法。八支圣道法。四行迹法。四法迹法。奢摩他

法。毗钵舍那法。增上戒法。增上心法。增上慧法。解脱法。胜处法。遍处法。如是等法。无量无边。应当思择云何现行。谓诸烦恼缠云何睡眠。谓诸烦恼随眠云何相属。谓内六处。于一身中。当知展转互相系属。又若此法能引彼法。当知此彼互相系属。又诸根境。当知能取所取互相系属云何摄。谓十六种摄。一界摄。二相摄。三种类摄。四分位摄。五不相离摄。六时摄。七方摄。八一分摄。九具分摄。十胜义摄。十一蕴摄。十二界摄。十三处摄。十四缘起摄。十五处非处摄。十六根摄云何相应。当知此相略有五种。一与他性相应非自性。二于他性中。与不相违相应非相违。三于不相违中软中上品与软中上品自相应非余品。四于软中上品中。同时相应非异时。五于同时中。同地相应非异地云何说。谓四种言说。一见言说。二闻言说。三觉言说。四知言说云何任持。谓四食。一段食。二触食。三意思食。四识食云何次第。谓六种次第。一流转次第。二成所作次第。三宣说次第。四生起次第。五现观次第。六等至次第复次嗢拕南曰

所作及所缘　　亦瑜伽止观
作意与教授　　德菩提圣教

云何所作。谓八种所作。一灭依止。二转依止。三遍知所缘。四喜乐所缘。五得果。六离欲。七转根。八引发神通云何所缘。谓四种所缘。一遍满所缘。二净行所缘。三善巧所缘。四净烦恼所缘云何瑜伽。谓或四种。或九种。四种瑜伽者。一信二欲三精进四方便。九种瑜伽者。一世间道。二出世道。三方便道。四无间道。五解脱道。六胜进道。七软品道。八中品道。九上品道云何止。谓九种住心云何观。谓或三事观。或四行观。或六事差别所缘观。三事观者。一有相观。二寻求观。三伺察观。四行观者。谓于诸法中。简择行观。极简择行观。遍寻思行观。遍伺察行观。六事差别所缘观者。一义所缘观。二事所缘观。三相所缘观。四品所缘观。五时所缘观。六道理所缘观云何作意。谓七种作意。了相等如前说。云何教授。谓五种教授。一教教授。二证教授。三次第教授。四无倒教授。五神变教授云何德。谓无量解脱等。如句中已说。云何菩提。谓三种菩提。一声闻菩提。二独觉菩提。三阿耨多罗三藐三菩提云何圣教。谓授以归依。制立学处。施设说听。建立师徒。施论戒论。生天之论。诃欲爱味。示欲过失。显说杂染及清净法。教导出离及与远离。称赞功德。乃至广说。无量无边清净品法云何摄圣教义相。此中有能修习法。谓于诸善法专志所作相续。所作方便勤修。有所修习法。谓所有诸善法。有有过患法。谓应遍知法。有有染污法。谓应不着制伏初应断法。有障碍法。谓违逆现观究竟法。有随顺法。谓随顺现观究竟法。有真如所摄法。谓应觉悟法。有胜德所摄法。谓所应引发法。有随顺世间法。谓应习应断及断已现行法。有得究竟法。谓究竟自义所应证法云何佛教所应知处相。当知此中一切有情住有三种。谓日别住。尽寿住。善法可爱生展转住。初由食增上力。第二由命行增上力。第三由于诸善法不放逸增上力。于诸不善无记法中。亦有相似不放逸法。如于杀生等事及威仪工巧等中审谛而作。然于善法不放逸者。于现法中。乃至。能得般涅盘故。于后法中往善趣故。多有所作复次依有情世间及器世间。有二种法。能摄一切诸戏论事。谓能取法。及彼所依所取之法又诸世间。略有二种杂染根本能引无义无利杂染。谓于真实无正解行。及彼为先悕求无义又正法外。若诸沙门若婆罗门。略有二种杂染根本。谓萨迦耶见增上力故。杂求我常。推求我断又诸有情。略有二种众苦根本。谓于有漏法喜爱俱行所有期愿。及非理所引厌离俱行所有期愿又有二种师及弟子。教授教诫相违之法。谓诸弟子。不能堪忍教诲语言。及师倒见习行邪行。与此相违。当知即是白品二法又有二法。甚能违越世出世间正行境界。谓于自非法增上所生不可爱果。无有顾虑。于所作罪。无有羞耻。及于现法他所杀缚衰退等事。无有顾虑。于所作罪。无有羞耻。与此相违。当知即是白品二法又有二种无倒建立。能令行者少用功力住于梵行终不唐捐。一正立学处。若有违越。便获大罪。若不违越。便生大福。二正立出离。令违越者速复出离又有二法。能令作者得自他利。一居远离者。心常安定。现法乐住。二居愦闹者。有来求法。时时为说能令正法相续久住又有二法。能令有情内正作意。外闻他音。二因缘故。于现法中。入谛现观。或令当来诸根成熟。一于因所生法。正通达因。二于如来所说所有甚深。相似甚深空相应经。一切缘性。及诸缘起。随顺作意。数数思惟又有二法。能令根熟补特伽罗速证通慧。一于教授教诫。远离谄诳。二厌离为先。身语意行。离诸调戏又有二法。令居一处。同梵行者。展转皆得安乐而住。一者堪忍他所逼恼。二者自不逼恼于他又有二法。令居一处同梵行者。未生违诤。遮令不生其已生者。速令止息。无斗无讼。无诤无竞。一者展转互起慈心。二者平等受用财法又有二法。速令心住得三摩地清净梵行。一者忆持久远所作所说增上力故。若有所犯如法悔除。若无所犯便生欢喜。昼夜随学尝无懈废。二者于身语意一切事业。能正了知增上力故。于诸过失终无违犯。由此因缘。亦无忧悔。随生欢喜。广说乃至。解脱智见。又有二法能越众苦谓能超越诸恶趣苦。及能超越生死大苦。一者深见现法当来诸过患故。远离恶行。二者心常安定。精勤修习菩提分法。又有二法。能令修断居远离者得安乐住。一者于诸境界。不生杂染。无恶寻伺扰乱其心。二者凡所啖食。要为利益。称量消化。能随顺断令身调适。又有二法。令修善品诸苾刍等时无虚度。一者于诸根境。正勤方便。研究法相。二者知时知量。少习睡眠又有二法。能坏增上心学慧学。一者建立邪学。违越正学。及怀犹豫。二者增益损减邪见决定。与此相违。当知即是白品二法又有二法。能令已集菩提资粮。未入现观补特伽罗速入现观。一者思惟现在过去自他衰盛。二者勤修谛行所摄。无倒作意又有二法。令观行者。最极究竟离垢梵行速得圆满。一者修谛现观。二者于后离欲。方便勤修。于诸等至。无有爱味。离诸障难又有二法。令观行者速能引发世出世间一切胜德。一者九相住心。二者由六种事。以正定心思择诸法。如声闻地当广分别又观行者。有二种净。谓作意净。及所依净。于三世中。远离愚痴。智清净故。名作意净。远离三界诸烦恼品粗重法。故名所依净又有二法。心善解脱诸阿罗汉。内自所证。一者于现法中。苦因永尽。二者由此为先。当来世苦毕竟不生

南师讲《瑜伽师地论》（40-20B）

“若能于内九种住心。如是名为内心安住正奢摩他。当知此言显心远离。若乐处空闲。便能引发内心安住正奢摩他。若内心安住正奢摩他。便能引发毗钵舍那。若于毗钵舍那善修习已。即

能引发于诸法中如实觉了。复次。如世尊言。汝等苾刍。于三摩地。当勤修习无量常委安住正念者。谓先总标。于三摩地。勤修习已后。以三事别显修相。无量者。谓四无量。常委者。谓常有所作。及委悉所作故名常委。安住正念者。显于四念住。安住其心。何故说此三种修相。谓依二种圆满故。一者世间圆满。二者出世圆满。修无量故。便能引发世间圆满。修正念故。便能引发出世圆满。常委修故。于此二种速得通达。由此因缘。处二中说。是故但说三种修相。又无量者。显奢摩他道。住正念者。显毗钵舍那道。常委者。显此二种速趣证道。又无量者。显趣福德行。住正念者。显趣涅盘行。常委者。显趣二种速圆满行。先于奢摩他善修习已后与毗钵舍那方得俱行。修此二种三摩地故。如实觉了所知境界。”（十三卷）

。。。（太监是叫不醒皇帝的），晚上又喝酒又吃肉，吃喝玩乐都来，那个时候是普通的皇帝睡得最舒服的时候。。人觉睡得最舒服的时候就是早晨4、5点钟，漏单、做梦也是那个时候，漏单都是那个时间漏的，所以丛林下这个时间一定起来。。那么，太监过半个钟头又叫了，不叫睡不醒啊，但祖宗的法制。。拿洗脸金盆，其实也不是黄金的了，是铜盆镶着金。开水打来，热帕子一放，老太监一来，小太监跟在后面，皇帝的龙袍捧在手上。在皇帝还在睡觉的时候，老太监：“请圣上起驾——”尽管皇帝不答应，热帕子在他脸上一捂，“哎，该醒了！”后面的小太监一推就坐起来，龙袍加身，迷迷糊糊，脸上擦一把，就那么去上朝了。这样坐在朝上，那就叫九五之尊昏头昏脑，真是“昏君”一个，哈。再加上，宣统皇帝还喜欢带个墨镜，谁晓得下面在干什么？看到下面好多人密密麻麻，蚂蚁一样都跪着“万岁！”反正他坐在上面，闭着眼睛下面也看不清楚。然后，公事处理完了，天亮了。回来，还在迷迷糊糊地头昏，再去睡一觉，这就叫回笼觉。

我看丛林上的和尚也一样，3、4点钟起来上殿。。他们不像你们这样上殿啊，你们一边做一边肚子里在埋怨。。人家丛林上殿真是啊。。早晨全堂功课，人又多，统统做完，谁都不马虎，真修行的地方。做完了不过喝一点稀饭，喝完了，进参。回到寮房，打坐的打坐，有些人就睡觉了，这个时候谁也不管了。这一觉睡醒了，差不多了，有时候就到中午了。但是你要晓得，你以为出家是个个都能这样啊？这是要老资格一点的。出家的资历不够，也没有机会给你睡回笼觉，还是要做事的。庙子那么大，扫扫落叶都扫不完，要多少人工啊。

所以，那个回笼觉一睡啊，无天无地是很舒服。所以，人躺下来睡觉是很舒服的，舒服者已经放逸了，偷懒。所以，勤修行，“远离卧具贪着”是很难的，这一条我们就难以做到。“或处空闲，或坐树下”，“空闲”并不是说时间空啊，是没有人的地方。你们现在想找个没有人的地方坐坐，我告诉你们，若真到了没有人的冷庙孤山，自己的眼泪就掉下来了。到了晚上啊，吓得你啊，毛孔里钻出一个“悚然”来，哈。风吹草动，还打坐，修空念头，无相？统统是相！尤其是老房子，表面上好看，到了晚上，一个人坐在那里“啪！”东一下，西一下，把你吓死了，新房子没有，老房子里不晓得是什么东西啊。独处空闲无恐怖已经很难了，你们不要吹了。

“或坐树下”，你做得到啊？半夜就下来小青龙啊（竹叶青蛇？），防风啊、紫苏啊，一大堆都是吃不饱的（动物？）。。所以，你看头陀行，戴一个雨伞那么大的斗笠，蒲团背在身上，防止下面有水，晚上下雨就那么坐着。你们看《指月录》二祖的弟子weiman?禅师，下雪天到庙子里挂单，庙子的山门已经关了，大丛林不好叫门啊，他只好拿个蒲团门口一坐。夜里下雪，第二天打开门看，北方的雪把山门外的门口都封了，或者一夜下了那么高的雪，门开不开啊。到了下午勉强打开了，一看，雪地中有一位合尚坐着，方丈和尚出来一看，他坐着入定了。四周的雪堆得那么高，他人坐的周围雪积不起来，什么工夫啊？所谓四加行的得煖了，雪积不起来，头陀行。

“或坐树下，系念现前”，就是一念，心一境性。“乃至广说，名乐空闲”，所谓“名乐空闲”不是你们说的：“哎呀，上课的时间少一点，空闲就多了。”那是偷懒啊。“空闲”是指空旷闲静的地方，怎么叫做“空闲”呢？“当知此言显身远离”，就是说，把自己的身子离开尘俗的世间。

“若能于内九种住心，如是名为内心安住正奢摩他。”内心的工夫有“九种住心”，叫做“心安住正”的修止。在家的居士要学佛，这个就是正修行之路，这叫修行。你以为三根香蕉拜拜，那里出点功德，这里送本经书，那是种种善根而已啊，正修行是“正奢摩他”入定。

“当知此言显心远离，若乐处空闲，便能引发内心安住正奢摩他。”要知道这“内九种住心”是讲“显心远离”，明确地告诉你心要离开尘俗世间。我们大家学佛修道，讲句良心话坦白地说：大家是世间的一切都要，道也要，对不对？不要谦虚嘛，不要客气嘛（众笑），是不是一切都要？检查一下自己。。（有答：对）对，你答应对就是诚实之言，是“诚语者，实语者，不妄语者。”说“我不是。”绝对是妄语。所以一般人，尤其是居士们学佛，哪一样他不要？功名富贵要，然后什么财神法、双修法，那是求之不得的啊。。“世间哪得双全法，不负如来不负卿？”那多好！你看,贪心多大！所以注意啊，现在给你讲这个正修行之路。

所以，“心”若能真“远离”。。身远离有什么用？身跑去出家，住在山上的庙子后面，住茅棚，以为自己是清高，清净。你这个正是大贪，大毛病，因为你对于这个世间有“低昂”之心，自命清高而已，你此心没有真远离。要心“知此言，显心远离”。注意啊，这个“心”字要把它圈的大大的。“若乐处空闲”，你爱住茅棚是不是“乐处空闲”？你那是偷懒。“乐处空闲”是头陀行，跑到孤峰绝顶去修。比如释迦牟尼佛出家后，一个人跑到雪山修定，鸟在头上做窝了，头都不敢动。那不要说是人不到的地方，连鬼都不到。你试个一年、两年、三年再说吧。说：“我现在住茅棚，后山的茅棚都住过！”住了几个月，有时候二十天就下来看看我，

然后我还给你送牛奶啊，送东西上去。那叫“空闲”啊？我的娘啊！那是有人照应的。“乐处空闲，便能引发内心安住”，要“显心远离”，才能“引发内心安住正奢摩他”，这里都是讲修止啊，出家人注意啊：“正奢摩他”。

“若内心安住正奢摩他，便能引发毗钵舍那。”得真正的止，才能起真正的观。

“若于毗钵舍那善修习已，即能引发于诸法中如实觉了。”正止观真正地做到了，在一切佛法中开悟了，真正地开悟了。“如实觉了”，要注意“如实”，确确实实地悟了。这是纲要，特别挑出来给你们讲，尤其是对出家的同学们。

“复次，如世尊言：汝等苾刍，于三摩地，当勤修习无量常委安住正念者，谓先总标。于三摩地，勤修习已后，以三事别显修相。”现在弥勒菩萨讲的，都是引证佛说的，是更加慎重地告诉我们。比如，佛说：你们一切出家的“比丘”们，对“于三摩地”正止正定的境界，“当勤修习”四“无量”心，“常委安住正念，谓先总标”，这是第一个纲要。“于三摩地当勤修习”以后，真修到真正的止观定境界之后，“以三事别显修相”，有三个范围告诉我们修行之路：

“无量者，谓四无量。常委者，谓常有所作，及委悉所作故名常委。”所以你们看，儒家跟佛家一样，孟子说修行，修养的道理：心中“必有事焉”，就是有那一件事。所谓一念不在腔子里，此心就是散乱啊，所以孟子告诉我们“必有事焉”。每天就有这么一件事，就是“常有所作”。“及委悉所作故名常委”，而自己内心晓得：我现在是做什么？我是在出家以后修道，不要忘记了自己的正业。

“安住正念者，显于四念住，安住其心。”“安住正念者”是安住“四念住”，“安住其心”。

“何故说此三种修相？”这都是大纲，一个出家的比丘要怎么样修行？随时随地内心中都是这“三种修相”。

“谓依二种圆满故。”为什么要这样修行呢？有“两种圆满”。

“一者世间圆满，二者出世圆满。”出家还要修“世间圆满”？

“修无量故，便能引发世间圆满；修正念故，便能引发出世圆满；常委修故，于此二种速得通达。由此因缘，处二中说，是故但说三种修相。”这都还是说纲要，这一卷开始的大纲，下面再一点点地详细告诉我们。所以，你抓住一部《瑜伽师地论》，一辈子的修持就够了。讲佛学大纲，这是真大纲；讲修持境界，显密圆通都有。

“又无量者，显奢摩他道；住正念者，显毗钵舍那道。”“无量”是止观道的止定。“正念者”是观。

“常委者，显此二种速趣证道。”常常在心中“必有事焉”地去修，很快“证道”。

“又无量者，显趣福德行。”“无量者显趣福德”的成就，世间的功德圆满。

“住正念者，显趣涅盘行。”“正念”是最后证得涅盘，证得道。

“常委者，显趣二种速圆满行：先于奢摩他善修已，后与毗钵舍那方得俱行。”必须先修到止定的境界。。你们都是跳动散乱。

“修此二种三摩地故，如实觉了所知境界。”

下面一路就是讲修定的。为什么要先跳到这里讲？因为我们这里最重点的是：希望你们诸位是偏重修持的。故希望尤其把比丘的修持之路，修持之道给你们讲清楚。

南无阿弥陀佛，分享给您国内外最新的无量寿经研究成果，补全缺失的理论
https://pan.baidu.com/s/1qhjM7EGFjU7ZUtA4AUmKCA
师兄，您好，分享给您学佛精品好书，建议使用电子书阅读器，保护视力，需网盘保存、下载、解压缩，欢迎流通赠阅！

念佛殊胜法门弘扬中华大地2.0（佛菩萨名号专集）
https://pan.baidu.com/s/1RoEgdDoQEouK1ELJNDt90A

般若文海-佛教资料大全
https://pan.baidu.com/s/15yrv8P389OXE5gIzDydVpg

弘扬和落实中华传统文化
https://pan.baidu.com/s/1U9YMnBw6kd1ZylFGHvZQwQ

乾隆大藏经（龙藏）txt全-精排版
https://pan.baidu.com/s/18KcqTApwbS8m0lJ1ZQm8Fw

分享给您国内外最新的无量寿经研究成果，补全缺失的理论
https://pan.baidu.com/s/1DmMqgmVAhZuDaDB8CxqrZw

https://pan.baidu.com/s/1NcY19feLvDZm739KrGqe5A

般若文海txt
http://pan.baidu.com/s/1xM8Ou

好听的佛号，分享给您
https://pan.baidu.com/s/1XOnbMzMfFluY1h2mlfJTsw

南无阿弥陀佛 南无阿弥陀佛 南无阿弥陀佛
弘愿寺，为纯依善导大师之教、专修净土的念佛道场；寺名「弘愿」，典出善导大师《观经疏》「别意之弘愿」，意为：乘弥陀弘誓大愿力，一切众生得生净土。弘愿寺殿堂建制、本尊安奉、牌匾楹联、念诵仪规，皆完全依善导大师「五正行」为标准，唯突出一个「专」字——专净土，专念佛，专善导。
https://www.hongyuan.si/
以善导大师的净土思想为弘法理念，所有法宝均为免费结缘，免费邮寄。欢迎索请！

佛教净土宗(上面有很多TXT格式经论)
http://www.pureland-buddhism.org/

戒色义工收集整理
戒色百科全书
https://pan.baidu.com/s/1U9YMnBw6kd1ZyIFGHvZQwQ

东方人生智慧珍品系列丛书（共10册）已绝版
http://pan.baidu.com/s/1tJAWi

请勿堕胎反堕胎宣传单和书籍（请转发，功德无量，利益无量）
http://pan.baidu.com/s/1ntNwL4l

排版助手软件（电脑版，可以排版TXT格式文档，优化格式错误，提升阅读体验）
https://pan.baidu.com/s/1CsLovq0G1JeztEAJuFewwg